人类根基教育

第一部

魏鼎　著
(Joachim M Werdin)

李婧　译

“人类根基教育” 英文原名为 “HUMANKIND FUNDAMENTAL TEACHINGS”
第一版，1.2.6版　在网络上查阅最近更新。
2020年10月出版
ISBN　978-83-958957-1-5
魏鼎 (Joachim M Werdin) 著, 李婧 译

联系作者：
微信：　joachimwerdin
Skype:　joachimwerdin
minds.com:　JMW
youtube: youtube.com/user/joachimwerdin
电子邮件:　jmw {at} rosperos {dot} com

我在研讨会上授课时所讲解的内容，比这本书中所写的要多得多。倘若一切都写在这里，这本书得厚上好几倍。我建议你来参加我的研讨会，以便进行更深入地学习。

本书的价格——你的捐赠。

读完这本书，请感受一下，它对你具有怎样的价值。如果你能将此价值转化为金钱的话，我会非常感谢你的捐赠。请至我的微信、支付宝
或 Paypal https://www.paypal.me/joachimwerdin 账户。
如果你想以其他方式酬谢，请告诉我。

大师，欢迎来到生命（Life[1]）这场游戏之中；让我们开始吧。



1译注：Life，首字母大写时，特指“由心识（Mind）所创造的，被称为“生命”的这场游戏”。

目录

诚挚之言

大师（Master[2]），但愿你不要真的相信书名。你信了吗？

没有？非常好！不要相信，因为它是一个广告伎俩，为了吸引你的注意，并让你对这本书产生阅读的兴趣。

但是话说回来，这本书的确包含了一些根基教导，这些教导是由一些极为智慧的老师（teacher[3]）传授给人类的。

不论他们只是传说，还是真实的存在，人类让其中一些老师声名远扬，以至于他们的名字和教诲至今闻名于世，备受推崇。有趣的是，这些老师与人们所谈论的，都是同样的基本问题。换句话说，那些老师在传播一些基本的资讯（information[4]），这些资讯对于理解和有意识地管理生命是至关重要的。

那些老师出现在不同时代、不同地方，而在教学中他们对同样的东西采用了不同的术语和解释。这就是为什么大多数人会对古代教义产生误解，甚至于可能会与其他研究者或读者发生争论。

为避免误解，并为解释本书中的一些基本的古代教导，我不会使用那些人类老师所采用的术语。只要有可能，我就使用人们容易理解的词汇，或给出新的术语和定义。

让我从头开始。我恳求你，我命令你、警告你、恐吓你、劝告你……不管怎样……无论如何，我在此陈述如下：

请**不要**相信这本书写的任何一个字！我再次强调。**不要**相信我！如果相信我，你可能会在错误的方向中迷失，甚至受苦。我真的不愿你相信我。我希望你严谨地思考你自己，做你自己的研究，对资讯进行深入的思考并体验它，如此你才能构建你自己的知识。

我为什么想让你阅读我的书？因为我希望你：

- 停止跟随他人的想法，进行充分的自我思考；
- 依托并使用你无限的内在力量；

2 译注：Master，大师。“用以称呼在某个特定领域最具资格且最为博学的专家。”当魏鼎对人们说“Master”时，特指创造了你的生命的那个高品质专家，即真正的你（本我），而非你的身体和智能。释义详见第 11 节《生命的大师级创造者》。

3 译注：Teacher，教师，老师。《魏鼎科学辟谷断食小百科》：“就特定主题给予资讯的人，资讯给予者。”

4 译注：Information，资讯，信息。本书统一译为“资讯”。

- 摆脱你的有害信念；
- 结束你无意识被奴役的状态；
- 有意识地教育你自己；
- 与自然和谐相处。

我想你并不完全理解我的意思。现在无妨。改变你的觉知，从“被奴役的、无知的羔羊”到“开悟的生命大师级创造者”之路，需要一些努力和时间。

是的，我由衷地承认，我可能在这本书中使用了一些无礼甚至冒犯的表达。你可能已经感觉到了。我为什么要这样做？

我的本意绝不是要非礼或冒犯任何人。我只是想让你听我所言，好好观照乃至沉思那些在你生命中令你受苦的事件。请不要感到不安或是被冒犯。请不要误解我。原谅我情绪化的言辞，好吗？

为何我要与你分享这些可能有助于你达成上述目标的资讯？实际上，你将在本书找到的大量资讯都是公共学校所禁止的。这些资讯只面向上层精英，而非奴隶或羔羊。我觉得，让这些资讯为人所知并公诸于众，对人类更为有益。

我将在此教大家的仅是些基础。倘若，你已阅读并深思过这本书的全部内容，你决定知道更多，真正成为完全开悟的大师级创造者，那么……长话短说，你需要和我一起去大自然中以便进行练习，甚至可能要做一些不同寻常的、疯狂或危险的练习。通常在我的自然高阶研讨会中我们会这样做。

我是谁?

好吧，若是你想，你可以自由地定义我。你可以给我贴上任何标签，这取决于你对我的描述或评价。当然，要知道无论我被贴上标签，那都不是我。说实话，我也不在意别人给我贴上什么样的标签。有一点我很明确，我不是人们所认为的我，也不是人们所期待的我。

我是谁，我做什么？

我只是一个简单的普通人，没有什么特别的。因此，我看上去的模样，感觉和行为都像是这个星球上的统计学居民。我选择成为一个正常人，如此我就可以体验地球上的人类生命。

我一直在研究“生命”，包括科学、宗教、心理学、信仰、人与自然。我一直在体验着我自己，把我的身体和心识作为实验室工具。这使我一直在痛苦且享受的状态中，也使我能更深刻地观察生命。

我建构着我的知识，同时也与他人分享着我的知识。我授课，意味着我从我的知识中分享资讯，讨论我所相信的，并指导人们去做练习。

我为何要做这些，包括写这本书？

因为我觉得，要全面回答这个问题，只通过书写或谈话是不可能的。倘若你真想了解我，则需以心电感应来同我交流。从理智上来解释，我可以说，这就是我玩这款名为“生命”之游戏的方式。

在此游戏中，我自己，作为身体和心识（mind），代表了一个人的角色，他向人们分享生活的基本知识，这样人们就能更容易达成上述目标。我喜欢维持“生命”的游戏，并创造新的生命。我也喜欢看见人们成长，有觉知地自我发展，体验意识的扩展，因为我无条件地爱着人们。

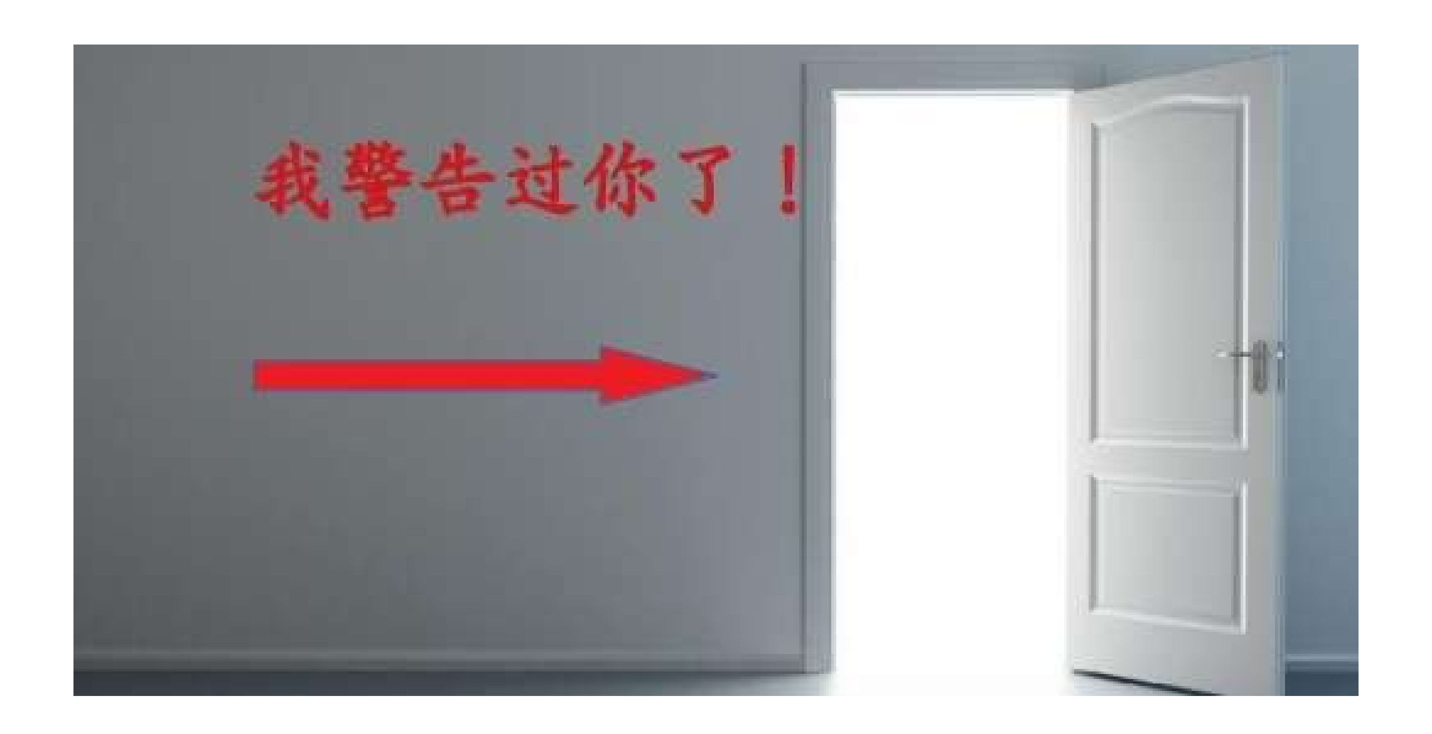
警告

如果你是任何宗教、信仰、哲学体系的严肃践行者或追随者，或者你是某位大师的追随者，请再次考虑，是否继续阅读本书。倘若继续，你可能会感到深深的伤害或愤怒，甚至憎恨会自你的心中升起。这些信仰体系，你越是深陷其中，就越难以理解这本书，你可能会爆发的情绪就越发强烈。

我建议你就此打住，不要继续读这本书了。你可能还没有准备好。回到你的信念中去，继续你业已选好的路。

然而，倘若你不听从我的劝告，决意冒险，无论之后在你身上发生了什么，都是你的决定的结果。用一个流行的说法，我会说：“都是你的错”和“是你的问题”。我也不会为你感到难过。

我警告过你了！



资讯，信念，知识

大多数人都不理解这三个术语的显著区别。这就是为什么，几乎所有人们以为自己知道的事情，并不是他们所知道的，只是他们所相信的。让我详细地解释一下。



资讯

资讯[5]是你所意识到的任何被你身体感官（即肉身的五种物质感官和你的精神感官）感知的数据。如果没有感官，你就不能接收任何资讯。

举几个例子：

5 译注：资讯，英文为 Information，也译为信息、讯息。在魏鼎老师的研讨会以及其他相关译著中，其作为特定词汇时，故沿用“资讯”一词。

- 你是如何发现天气的炎热、潮湿、多风等等的变化？是你身体的触觉将数据传送给神经系统。
- 你能够听见音乐、犬吠、雷鸣及人们的交谈，是因为你身体的听觉装置将数据传送给神经系统。
- 人之所以能编写书籍，制作电影、建设运动场，是因为人类的眼睛是感知可见数据的视觉交流装置。
- 突然间，你感觉有些不同，有点儿异样，因为你的情绪莫名其妙地发生了变化 ，就如同发生于你的内在——这可能是由来自你精神感官的数据引起的。心电感应以这种方式运作，你的精神感官在非物质世界感知并传送数据。

你所有的感官感知到数据，并将它传送给心识以进行处理。你的智能仅能注意到极少的数据，换句话说，你能意识到的只有被你的心识处理过的微量数据。其余的数据储存在你的记忆中，它可以被称为“无意识”或“潜意识”资讯。

通常，当人们说“信息/资讯”时，意思是他们所看到的或听到的，也就是他们的眼睛或耳朵所感知的数据。在解释数据和感官的科学细节上，我也不想过于深入，因此，从现在起，当我写“信息/资讯”时，通常是指我们所看到的和听到的。

信念

你所阅读的任何东西都是资讯，无论其来源如何。它可能是网络上的一篇文章，古代圣贤书中的一个章节，商店橱窗上的一则公告，等等……所有的这些都只是资讯而已，并非你的知识。

你由经电视、互联网、电影院等媒介所看见、听见的一切，都只是资讯而已，无论其来源如何。

当资讯来到你的身旁，你可以相信它或怀疑它。你可能会意识到，大众媒体发布的大多数资讯是不准确的。在历史和科学书籍中发表的资讯，大多也是不准确的，有的甚至是谎言。

当你注意到资讯，你可以选择——相信它，或怀疑它。当你认为资讯是真实的，就会相信它。当你认为资讯不真实，就会怀疑它。

你相信的、怀疑的，都是你所不知道的，所以它们不是你的知识。你读到的或看到的，也并非你所知道的。让我给你举个例子。

让我们想象一下，在一本举世公认、尊崇备至的所谓圣书中，你读到了某些东西。你所读的只是资讯而已，不是你的知识，因此你不应该说你知道。你可以说，你相信或怀疑。

让我们想象一下，你正在看一部科学纪录片。对你而言，电影的内容只是资讯，不是你的知识。同样，你可以说，你相信电影所呈现的内容，但你并不知道它，虽然你知道你已看见了什么。

你抓住要点了吗？

极有可能，一本书的作者写下的所有内容都是来自于他的知识。换句话说，作者是真正知道这些材料的，所以这是他的知识，不是信念（belief）。

即便是电影，也可能如此。导演制作电影时，是基于他的知识而非信念。

我想在此强调的是，资讯有可能来自于那些发布者的知识。然而，根据我的研究结果，大多数发布的资讯是基于作者的信念，而不是他们的知识。当人们相信某些东西时，他们可能会确信那是真的，所以他们会传播这些资讯。

要意识到，无论其来源如何，你所看见的、读到的资讯，都可能不是真的。且不论真实与否，它都不是你的知识，对你而言，它仍然只是资讯而已。只要你不知道，你就可以说，你相信或怀疑该资讯。换句话说，你可以相信或怀疑虚假资讯的真实性，因为你不知道。

知识

当你对某资讯产生兴趣，你可以决定检验它。你对该资讯体验得越多，就变得越接近于你的知识。你所读到的或看见的，不是你的知识，它只是资讯，但是当你接受了这个资讯，探索它、使用它，并以你所有的感官来体验它的时候，它就可能会成为你的知识。知识是一种结构，它是你在自身经验的基础上构建的，并储存于你记忆之中。

现在，让我们检查一下，你是否理解我所做的解释。你愿意回答这些问题吗？

1　你的朋友打电话告诉你，他正在他的办公室里工作。你能否说，你知道你的朋友在哪儿，他在做什么吗？

2　在科普网站上有一篇文章，描述了一个不寻常的天气现象。它包含了一张阐明这一现象的照片。在阅读了这篇文章之后，你能否说，你知道那个天气现象是怎样的吗？

3　在一本生物学研究书籍中写道，人如果不喝水，生存不过7天。你是否知道，你不喝水能活多久？

4　你的母亲告诉你她于某某日生下了你。你是否知道，是谁在何时生下了你？

5　你是否知道，地球这个行星的形状？

6　一本被广为推崇的所谓“神圣”之书中，记载了一位举世敬仰的人物XYZ所说过的一句话：“xxx xx xxxx xxxxx。” 你知道，XYZ是否存在，他说了什么？

有成千上万的例子，人们说他们知道，但实际上他们并不知道，他们只是相信而已。上述所有的问题，正确的答案是：“不，我不知道。”

如果你说你知道，那么我问你——你怎么知道？是别人告诉你的？还是你从一本书上读到的？好吧，所有这些都不是你的知识，只不过是资讯。

震惊吗？绝大多数人甚至都不知道他们的身体是谁生的，又是何时何地生下的。当然，当你问他们，他们会回答说，肯定是他们的母亲生的；然而，他们还是不能说他们知道，除非他们确实对自己的出生有着清晰的记忆。

知识无法被给予。知识无法被阅读或被看见。知识须构建于你自己的经验之上。当你获得资讯时，你可能需在不同情况下，反复地看它、听它、闻它、触碰它、品尝它……这就是你构建知识的方式。然后你可以说，你知道。这个过程可能是即刻的，也可能要耗费很长时间。

储存于你记忆中的知识是永恒的，并且可以随后提取。当你提取知识的时候，可以通过写作、交谈、绘画、或是其他方式来分享。那是你所分享的知识，但于他人而言，它只是资讯而已。你无法将你的知识给予他们。

还有一个重点，即知识是相对的。不同的人对同一件事会拥有不同的知识。举例来说，想象你正和两个朋友坐在一个小房间里。然后你说，据你所知“这里非常温暖”。对你而言，这是真的，你真的感到温暖，那是你清晰的体验。

你的朋友说：“这里很冷。”那也是真的，他知道他的感觉，所以他所说的源于他的知识。

第三个朋友说：“这儿刚好，很舒适。”他感觉自己的身体，他知道自己在说什么。

你看，三个人透过他们自己的知识说话，只是关于室温对他们身体的影响，他们的说法各不相同。

记住，知识是相对的。即使每个人都会说真话，但你对于某个主题所知道的，与别人所知道的不尽相同。基于同样的（及其他的）理由，真理是相对的。你是你自己的知识与真理的源泉。

我希望现在你可以更好地理解，我为何坚持让你不要相信在这本书中读到东西。我真的不想让你相信我。即使在这本书中，我可能是透过我的知识来说话，但我的知识不是你的知识，我的真理也不是你的真理。我与你分享我的知识和信念。我很高兴你关注它，但为了知道，你需要进行研究和体验，才能构建你的知识。

信念或怀疑 = 缺乏知识
我相信 = 我不知道，但我假设它是真实的
我怀疑 = 我不知道，但我假设它是虚假的
你应当相信 = 你应当不知道

- 当人们要求你相信时，他们可能不想让你知道。当他们要求你坚定地相信时，他们可能会害怕你知道。
- 宗教基于信念，而非知识。要成为一个优秀的宗教追随者，你必须“坚信”，这基本上等同于：“必须不知道”。为什么？显然，一旦你发现了真相

（truth[6]），便将自己从宗教的陷阱中解脱出来。“眞相让你自由。”——不是吗？

- 信念和眞相是相反的事物。有觉知的人知道眞相，从不相信。没有觉知的人相信一些事情，或眞或假，他们从来都不知道。

虚假资讯

现在，当你越发了解资讯、信念与知识之间的区别时，让我再次警告你。即使这个警告可能会让你感到震惊，但我还是要分享，因为我认为我所发现的东西非常重要。

当我在互联网上看到许多致力于解释所谓的“灵性教导”的网站时，我看见如此多的虚假资讯（false information）。当我聆听所谓的大师或开悟的老师时，我听见如此多的不实资讯。当我阅读那些以开悟大师为名广为宣传的著名作家所写的书籍时，我看见如此多的错误资讯。[7]

要意识到，那些大师或老师，不论开悟与否、著名与否，都以传播虚假资讯而闻名，因为他们教导的常常是他们相信的东西。

让我直截了当地告诉你，别像羔羊一样盲目行事。因为在我看来这至关重要。我的意思主要是，不要允许他人向你提供虚假资讯。简单地说，不要盲目地相信你所读到的、听到的或看到的。有些资讯值得注意，但相信或跟随可能会造成伤害。因此，我建议你亲自检验一下，看看它对你有什么作用。

每一个人，无论他们是无家可归的醉鬼，还是最受人敬仰的大师，在他们的一生中，都在传播着或眞或假的资讯。因此，当你盲目地追随他们的资讯，你可能会在你的意识发展道路上徘徊不前。

6 译注：Truth，真相。Truth 在牛津词典中有三个含义的条目：一为“ the true facts about sth, rather than the things that have been invented or guessed，即关于某事的真实事实，而不是已被发明或被猜测的事物 ”译为“真相；实情；事实；真实情况”。二为“the quality or state of being based on fact，即以事实为基础的性质或状态真实”，译为“真实性”。三为“a fact that is believed by most people to be true，即一个被大多数人所认为是真实的事实。”译为“真理”。而“真理”在汉语中还是一个哲学概念，“认识主体对客观对象及其规律的正确反映”“真理具有绝对性和相对性”“实践是检验真理的唯一的客观标准”。真理尚需检验，而真相即事实。故此处（及他处），均译为真相。

7 译注：此段中的 false information 在不同语境中分别取译为“虚假资讯、不实资讯、错误资讯”。

业力

业力（Karma[8]）是一个梵文词汇，在整个世界都广为流行。它可以从两种视角来分析，一种是科学视角，另一种是宗教视角。科学上的定义是“牛顿第三定律”，也称为“作用—反作用定律”，它表述为“每一个作用力都有一个大小相等、方向相反的反作用力。”你可以在物理书上找到这个原理的详细解释。

业力是佛教和印度教的重要组成部分；因此它是一个被广为传播的信念示例。据此信念，无论你对其他存有（being[9]）（主要是人）想什么、说什么、做什么，都将会回到你的身上。尤其是当你为善或作恶时，你会得到报应。因此，为了积累大量的“福报”以供你今生或来世享受，建议你多做“善事”。此类“你的行为会导致对你有影响的反应”之信念，存在于许多宗教之中。

基督教不用“Karma（业力）”这个术语，但有个非常相似的概念，即上帝奖励人们的善行，惩罚他们的恶行。此外，圣经中还有很多相关引文，其中最有名的一条是“人种的是什么，收的也是什么[10]。”——本质上它讲的是印度教和佛教关于业力的教义。由此你可以推论出，宗教的“业力”基于评判。你需要判断思想、言语和行为是“好的”、“中性的”还是“不好的”。没有评判就没有宗教业力。

因此评判建立在信念的基础之上，你先要相信行为有好坏之分。因此，首先，行为必须被你或他人定义为两类，“好的行为”与“不好的行为”。如果你接受他人的定义，什么行为是好的，或什么行为是不好的，你就遵循了他人的信念。

在实际生活中，如果你对别人做了某件“善事”，只要有机会，他们就会倾向于用一种通常被认为是“善”的方式来报答你。如果你理解心识是如何运作的，那么你就会看见程序是如何在本能中构建、如何运行评判、如何作用，并且如何在人与人之间相互影响的。这些程序可以被称为“业力软件”。

---

8 译注：Karma，梵文是 कर्मन्，古译：羯磨，今译：业。一指行为、言语、思想等各方面所表现的能力；二指婆罗门教、佛教语。谓不可抗拒的善恶报应之力。来自婆罗门教术语，后被佛教所引用。

9 译注：Being，存有。《魏鼎科学辟谷断食小百科》：“涵括心识（mind）和身体的生命形式。”

10 译注：英文为“You reap what you sow.” 语出《圣经・新约・加拉太书》。原文译为：“……不要自欺，上帝是轻慢不得的。人种的是什么，收的也是什么。顺着情欲撒种的，必从情欲收败坏；顺着圣灵撒种的，必从圣灵收永生。”“人种的是什么，收的也是什么”意同“种瓜得瓜，种豆得豆”、“善有善报，恶有恶报”。

在你们的文化中，有些行为被设定为“好的”，但在其他文化中，完全相同的行为却被设定为“不好的”。此外，在某些情况下，一种行为可能是“善”的，但在另一些情况下却会变成“恶”的。那么，业力如何在这些情况下运作呢？实际上，这些行为的结果将取决于涉及这些情况的人所做出的判断。有关各方的判断将决定其结果。

如你所见，宗教业力只是一个可以在本能中被发现的编程。操纵者利用他们对你本能的了解来创造你的信念，并使你遵循他们。他们需要羊。你想成为其中的一员吗？

有生于无

千里之行，始于足下。仅一步之遥。本书可以从这第一步开始，但我喜欢以更为精确和科学的方式起步。我喜欢深入研究，因此我宁愿始于第一步之前，于一切的初始。你可能需要一个坚实的基础，一切都建于其上，源自其中。

“1”之前的数字是什么？我猜你的数学够好，会知道这个答案——0在1之前。这就是我们的起点。有时，人们用“无”代替“零”，所以就让我从“无”开始。

我为“零”或“无”介绍一个新的术语：全意识。

全意识

让我们从一个故事开始吧，它是关于在这个宇宙中最容易被误解的事。首先，我问你，什么是“无”或“零”？你见过吗？你能想象吗？请你做做看，想象一下“无”或 “零”。

你看见了什么？

噢不……拜托，别跟我解释“无”或“零”，你肯定会失败的。为什么？当你试图想象“无”或“零”的时候，无论出现在你脑海/智能（intellect）中的是什么，它都是有。有不是无。

困惑了不是？的确，智能是无法想象或理解“无”和“零”的。智能是你心识的一部分，它旨在处理数据，意味着处理“有”。所以，别指望智能去处理那些它并没有被设计好去做的事。

通常，人们无法想象“无”或“零”是什么，因此也无法解释它们。有一些方法可以让智能理解这些术语，我将稍后讲解。

如我刚才所言，这个故事，是关于这个宇宙中最容易被误解的东西。顺便说一句，你很可能知道人们是多么的有趣！如果他们无法理解某个东西，就会为这个东西创造很多的故事和解释。他们也会给这个东西命名。这项活动被称为哲思。

纵观人类文明史，有关未知事物的故事、解释和名称会越来越多。千年之后，当你想寻找眞相时，可能会非常困惑，除非你开悟了。

看看这些例子，都是人们为难以想象且无法解释的事物所起的名字：

无，零，眞空，道，婆罗门，绝对，虚无，源头，终极现实，大空，前起源，无条件终极，宇宙大爆炸，上帝，宇宙心，原因，原理，宇宙意识，宇宙智能。

想象一下，当你在学习时遇到了这些以及其他意思相同的术语，你会感到困惑吗？当然。这就是为何在此话题上会有这么多误解的原因。

我喜欢条理清晰的解释。我不喜欢用哲学解释事物。我更喜欢有着明确解释的定义。为了避免混淆，我决定给这个难以想象的事物命名：全意识（The Consciousness，英文大写T，大写C）。

从现在起，任何时候，每当我要指的是这个难以想象、无法解释的东西时，我将仅用这一术语：全意识。TC是它的缩写。

什么是全意识？好吧，通常人们是难以想象或解释全意识的，然而……当然，我们可以试试。让我多讲一点，以便你能掌握关于全意识的一些要领。

之后，当你有能力将心识切换到开悟状态时，你的智能就能理解全意识，然后你就会知道。尽管你知道，可当你要向别人解释时，他们会误解你。

不管怎样，让我继续我的描述。来张图怎样？显然，全意识无法用一张图来表现；如果我坚持向你展示一些尽可能接近的内容，我将创建怎样的图像呢？

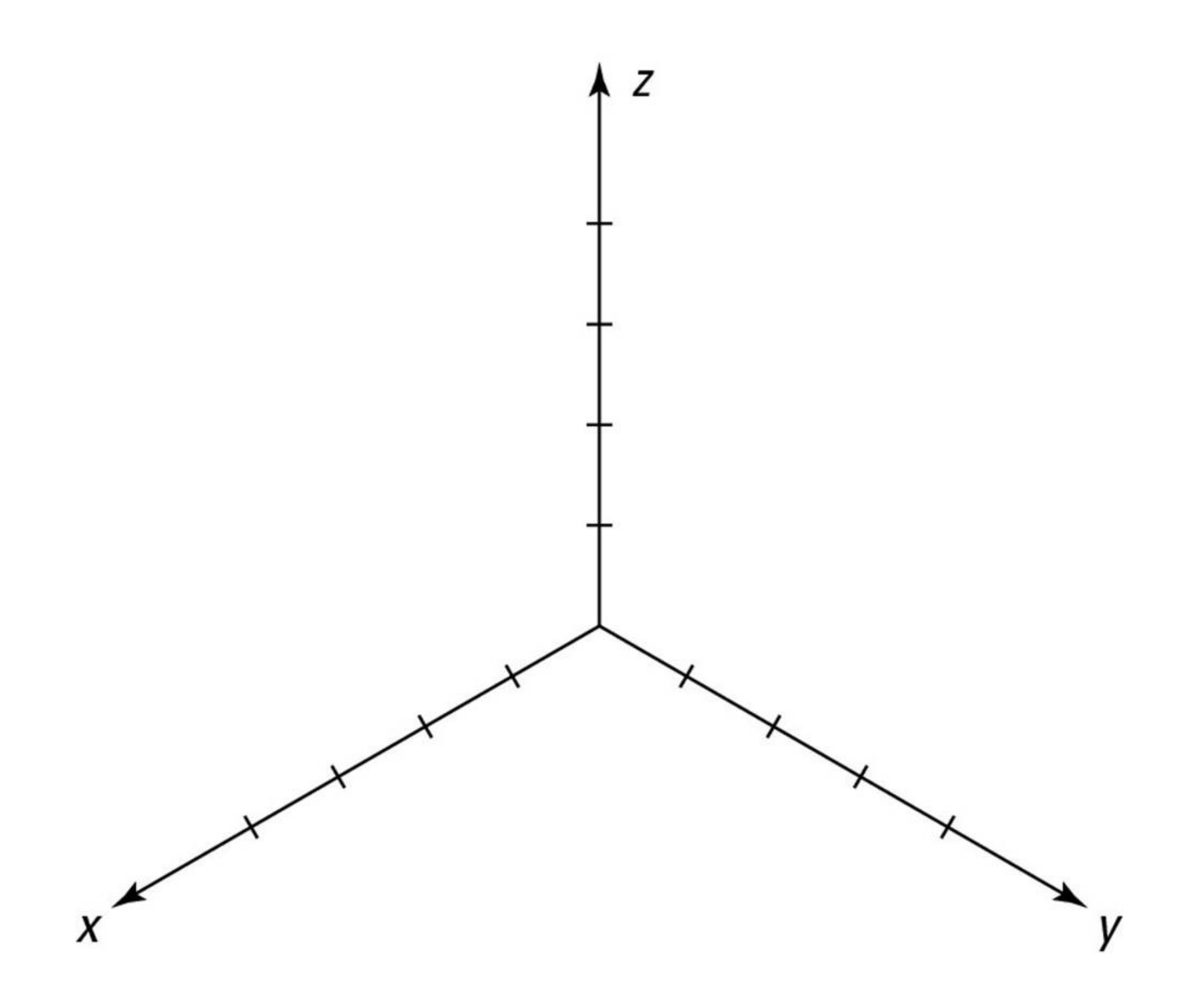
来看下一页。



那一页是什么？你可以回答“无”、“黑页”或是“空白页”。这是我所能画出的最接近于表达全意识的图形。从现在起，在这本书中，一张黑页或黑色背景代表全意识。请你记住。

关于全意识是什么，我可以想象，你还不能领会我的意思，所以我想继续我的描述。这次我从数学中选了一个例子，希望它是合乎逻辑且易于理解的。

请看这张图表。



X,Y,Z 轴可以用许多不同的方式和单位划分及编号，如：1、2、3……无论我们使用何种度量，进行何种划分，轴线都从一个特定的位置开始，那就是它们的初始，它们的起点，它们的起源。我们称这个点为什么？当然是 0（零）。

零是整个 XYZ 结构的基础，是计数延伸到无穷大的点。我们也可以说，没有零，整个 XYZ 结构就不存在。

请想想看——零，我们通常所说的“无”，就是这整个结构的基础、起源和开始。如果我想进行哲学化地描述，我会说零是宏伟的数学科学的起源。噢！万有源于虚无！

你明白了吗？没有？没关系，除非你开悟了。否你可能不明白，但你可以继续阅读。

这就是我如何通过一个数学示例，把全意识比做零。让我们进一步。

假设“XYZ 轴图”表示现实或生活存在的事物，例如，距离、温度、重量或金钱数额、食物、土地，或是理解的程度、情绪、想法。所有这些都可以通过某种方式来衡量，所有这些都可以归零，所有这些都可以增长。

如果我们如此假设，那么我们可能会再次注意到这一切的开始是……一些并不存在的东西、无、虚无、零，或是如我所说的“全意识”。

全意识无法被想象和解释，但它是一切万物的本源和基础。

现在，你理解了吗？还没？那很棒！除非你开悟了，否则你很可能不理解。但是你可以继续阅读。

如果你坚持了解“全意识”，你需要摆脱你的智能活动。确切地说，你的智能必须变得完全被动，你所有的感官必须关闭。接着，如果你没有入睡，你的智能将会觉知到“全意识”是什么。如何进行——我稍后会教你。让我继续解释。

正如我之前所说，纵观整个人类历史，有很多老师都谈论过全意识。当你分析一些古代文献，你可能会找到描述“全意识”的文字。

例如，在中国历史上，你会发现在《道德经》中，“全意识”名为“道”。在此经文中，对“全意识”的解释非常简短：“道可道也，非恒道也。”尽管这个短句有着许多不同的翻译，但在我看来，它不能从逻辑上被翻译成英语，必须用故事来解释它。

智能是无法想象全意识的，因为任何此类尝试都会造成限制。尽管如此，但为了一个智能层面的视觉化练习，请你想象一些“不是”或“没有”的任何起源、极限、原因、生命、结果、光、维度、空间、时间、力量、能量、知识、感觉、情绪、能力、运动，或是任何你能够或不能够想象的东西。

哈！怎能想象出这样的东西呢？一旦你开始想象，它就不是那个东西了。好吧，我意识到全意识是无法被想象的。即便如此，让我继续。

尽管这听起来很奇怪，但全意识并不是上述的任何事物，也不包括它们，同时，所有这些事物都源自全意识。与上面解释的 XYZ 轴非常相似，所有轴都起源于 0（零）。换句话说，我们可以说，任何起源、极限、原因、生命、结果、光、维度、空间、时间、力量、能量、知识、感觉、情绪、能力、运动，或任何你能够或不能够想象的东西，都起源于全意识。

如果你现在并不感到完全困惑了，我佩服你，你很可能是一个开悟的人或接近开悟的人了。

若你感到困惑，我也佩服你坚持不懈地继续阅读。请进一步阅读吧，你将受益良多，不是现在，而是以后。

让我换个方式来描述同样的事物。

全意识是全能的，全知的，是所有的存在，是所有的起源，以及所有其他的“所有”。全意识创造所有的原因，所有的生命，所有的物质，所有的精神，所有的过程，所有的本质。所有这些及其他一切事物，在它们的起源中都有意识。全意识是你所能想象及你无法想象的万有与虚无。

噢，现在我已经迷失了自我——这是在谈论哲学。无论如何，继续阅读吧。

我提过好几次，从智能层面去理解全意识是不可能的。我可以把全意识比做工程师，把智能比做机器。

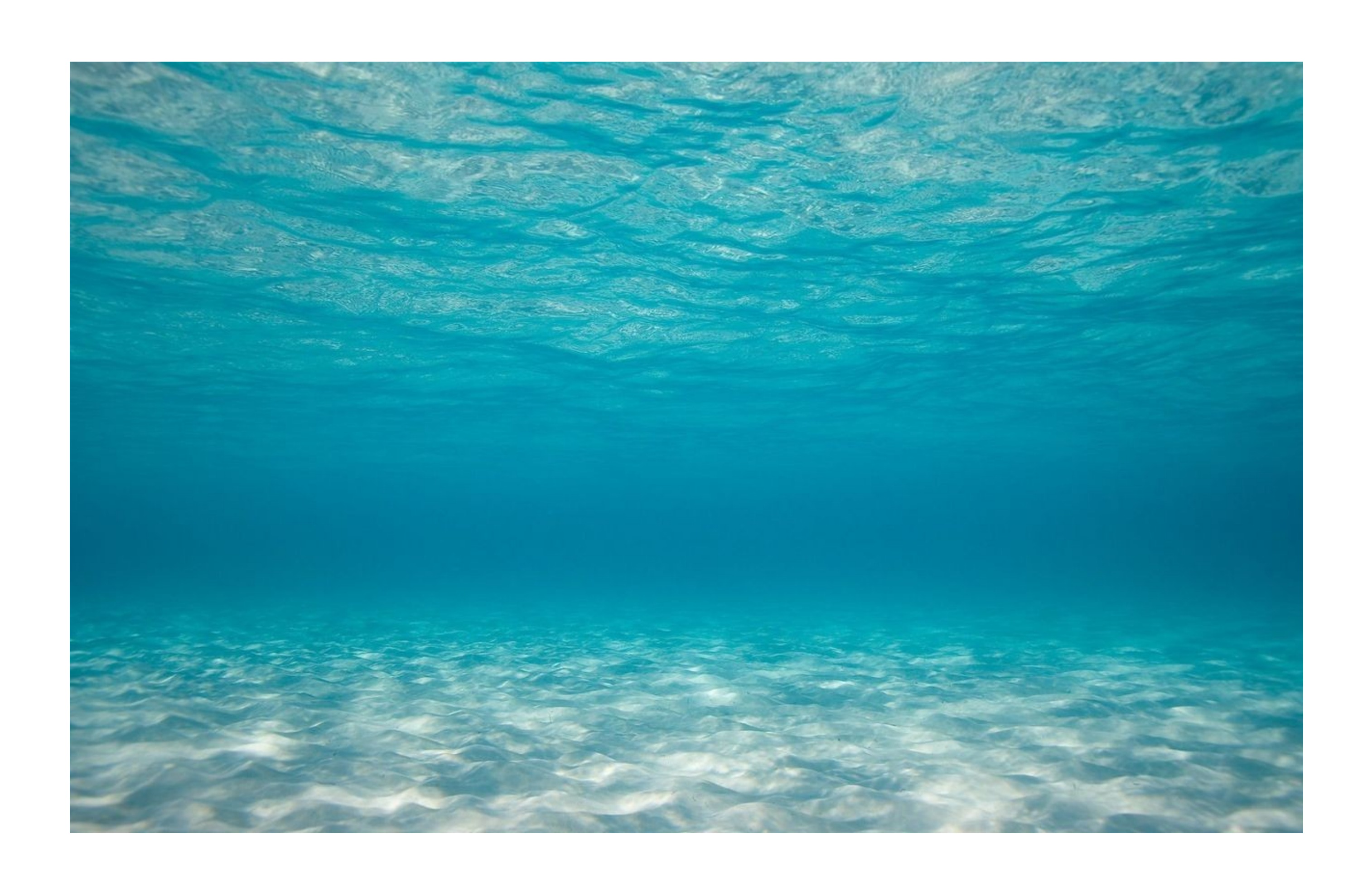
这个机器想要理解建造它的工程师，但它没有任何思考所需的工具。同样的，智能没有任何工具可用于理解全意识是什么。

那么，什么是全意识？

它可以用各种方式来描述。对全意识的每一种描述都是错误的，它只是一个对智能中的影像的描述。当你离开智能进入直觉，你可能会感知到全意识。然而，在你回来之后，你将知道你不可能从智能上理解并描述全意识。

纵观人类历史，那些尽力描述全意识的开悟的老师们都被误解了。我很清楚这一点。然而，从另一个的角度，我想给你一个简单的描述，它可能更易于领会。

想象一个没有任何时空限制的海洋。换句话说，这个海洋总是无所不在。如果我们假设还有其他任何事物，它们当然都在海洋里了。为了简化这个影像，我们也可以说，存在的一切都在这个海洋里。



现在，如果你可以想象你正看着这个海洋，你就会知道这个海洋不是生命、时间、空间……等等（如上所列）。

然而，你会意识到，（上列）所有的事物都是在海洋中被发现的，换句话说，海洋可以孕育它们。我们可以说，它们能在海洋中出现，因此海洋便是它们的起源。

若你阅读得足够细致，你会注意到，一方面我用无或零来解释全意识，一方面我又以万有来描述全意识。这是两个相互对立的描述。

那么，请注意，此二者没有一个是对的。描述是试图让你领会其意，但无论你怎样想象全意识，都是错的。然而，深思这两种描述可能会有助于你更接近对全意识的理解。

请你谨记这两种影像；稍后，在我们谈论本我（IAM）、心识和生命时，你将能理解得更深。

本我

我承认，直到现在我都在谈论哲学，因为你让我该如何去解释这个难以解释的全意识呢？无论如何，从现在起，我将更为严格、科学地基于物理学来阐释它。

为了实现这一点，首先，我需要定义某个具体的东西，一个我们可以理解和处理的貌似合理的东西。那么，我们将从哪儿着手呢？怎么开始最为简单？

全意识是不合理的，所以我们需要创造某个可处理的东西。我们需要迈出具体的第一步。换句话说，需要创建最基本的单元。有了这样一个单元，我们就可以用合理的方式来处理它。

这将类似于 XYZ 轴。若我们只呆在轴线 0（零）处，除了哲学思考，我们还能做什么？为了做些更有用之事，我必须有一个单元；因此我们创建 1（一）这个最基本的单元，并将它放在 XYZ 轴上。有了 1，我们可以做所有种类的运算，例如，通过数学运算生成无限的其他数字数组。所有这些运算都是符合逻辑，并且能被智能所理解的；此处无需进行哲学思考。

让我继续“全意识”的故事吧。实际上，XYZ 轴只是个为理解之便所打的比方。我不想再次陷入“全意识”和哲学之中。我需要创建某个具体的事物来走出去，以便继续这个故事。

实际上，我无需创造任何事物，因为它一直都在那里。我想做的只是给它起个名字。我已将它命名为“本我”（IAM，大写 I、A、M，写在一起，以明确区别于“我是”，即“I am”）。

本我是从全意识中浮现的第一个事物。本我是起源或基本单元，其他一切事物都构建于其上。本我自全意识中出现后，就成为生命的起源。然而，我需强调，**本我是一个虚构或想象的全意识片段。**为何？让我再举个例子。

让我们再次考虑上述“无限且永恒的海洋”之例。逻辑上，我们无边无际的海洋是由无穷无尽的水滴组成。在你的想象中，当你看着这片海洋，你是看不到单个的水滴的。其中一些水滴可能只有一个简单的水分子（H_2O）那么小，但你知道它们在海水之中。

在海洋的这个比喻中，本我被比做一滴水。请注意，即使我们为想象之便而谈论形状和数量，但实际上，全意识和本我是不受时空所限制的。稍后你将学习到“时间与空间创造于心识之中”的内容。

为了便于理解，我将全意识比做一片无限的海洋，将本我比做海洋里的一滴水。我再次强调，请不要以维度、宇宙、空间、大小或时间来思考，因为全意识不受任何事物所约束，所以本我也不受任何约束。

继续想象，你问其中一个水滴：“你是什么？”这个小水滴可以给你下列答案中的一个：

1. 我是海洋。
2. 我是一个独特的水滴。

两种答案都是正确的，但它们强调的是立场，一个由水滴所做出的选择。

海洋和水滴代表了一种比较，实际上我们是在处理全意识和本我。

1. 我是全意识。
2. 我是本我，一个独立的个体。

本我与全意识是合一的，并存在于全意识之中，正如水滴与无垠的海洋是一体的，又存在于海洋之中。本我和全意识是一回事儿，但却被智能以不同方式来看待、考虑和感知。

因此几乎所有本我的属性都是全意识的属性。本我是一个全意识的虚构（想象）片段。没有全意识，本我就不存在，没有本我，全意识也不存在。同样，你可以想象，没有海洋就不会有水滴的存在，没有组成海洋的水滴就没有海洋的存在。你可否在不关注空间和大小的情况下进行想象？

本我是全意识粒子，几乎拥有相同的特性。区别在于本我可以想象它不是全意识；它可以相信它是不同的、个性化的且分离的。

这便是名为“生命”的所有乐趣开始之处。本我可被看作是某种眞实的东西，自全意识中出现且分离。全意识可被看作是某种不眞实的东西，难以想象和理解。

为何我坚持要你理解全意识？因为，本我是一切存在的本质。本我是万物的创造者，包含一切存有及其生命。

你的身体不是你；你的心识也不是你；两者都是你的工具。你是什么？在你的本质里，于你的起源中，你就是本我。人是由本我所创造的存有。其他一切存有也是如此。

本我创造心识，心识创造剩下的一切，即所谓的生命，它包括了维度、能量、物质、思想等等。稍后我将详细解释。

倘若我坚持以图形呈现本我是如何于全意识中出现的，我会做如下图片。你会再次看到黑色背景，那当然是全意识。接着你可以想象，如图所示，某个东西从全意识内部，一个未知的点上扩展开来。

如果你是一个科学家，你可能会将这幅图比做呈现“宇宙大爆炸”的图形。宗教人士可能会将它比做世界或生命的创造，展示光是如何从无中出现并扩展的。

的确，关于生命或宇宙的创造与起源的观念，一直存在于宗教和科学之中。

纵观人类历史，在解释本我时，老师们以不同的名字来描述它。你可能还记得，关于全意识的教学也经历了同样的过程。那就是为何当你研究古代或当代教义、宗教、哲学等时，你会找到描述本我的不同名称；这通常令人相当困惑。这里有些例子：

上帝、唯一、至高无上的我、高我、超意识、源头、创世纪、至高存有、绝对眞理、生命之源、存在。

特别是在古代手稿中，你可以找到一些关于本我的故事，关于它是如何被创造、如何从全意识中出现的。我将再次以中国历史上的典籍为例，于《道德经》中，本我被称为一。在这本经典中，一个短句描述了本我之起源：“道生一”，若是将它文学化（翻译），会是：“道孕育了一。”遵照本书术语，则译为：“全意识孕育了本我。”

长话短说，只要记住，本我是一切存在的本质、创造者或起源。**你的身体和你的心识都不是你，它们是你的工具。**这些工具是由本我创造的。每一个人、动物、植物或任何其他存有都是如此。


全意识
本我

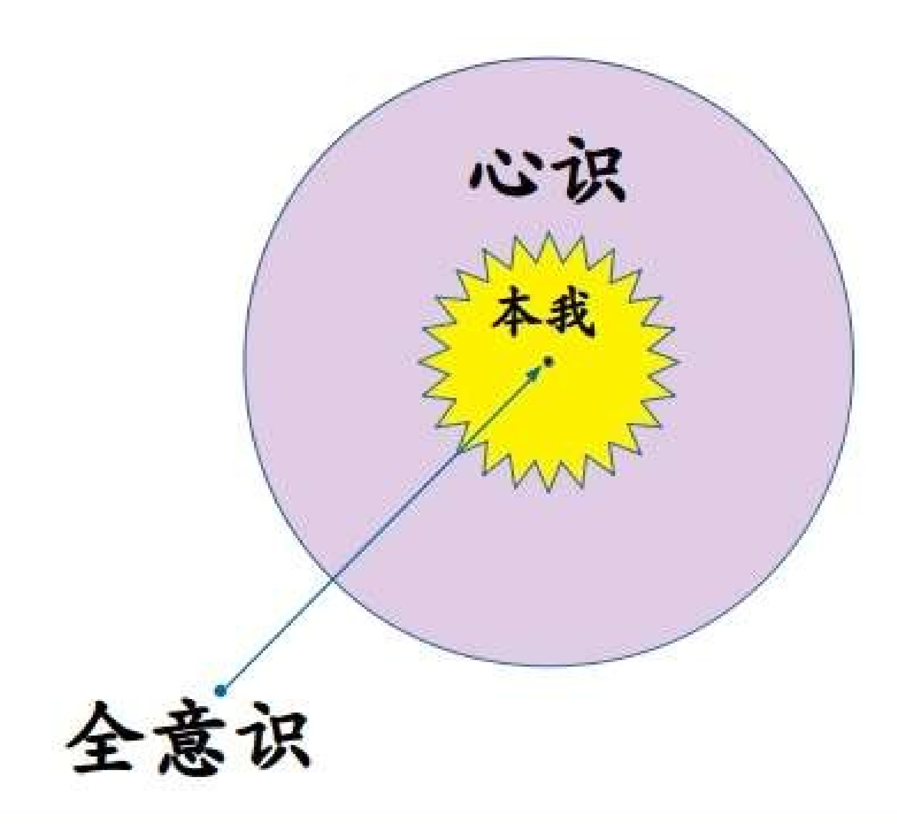
心识

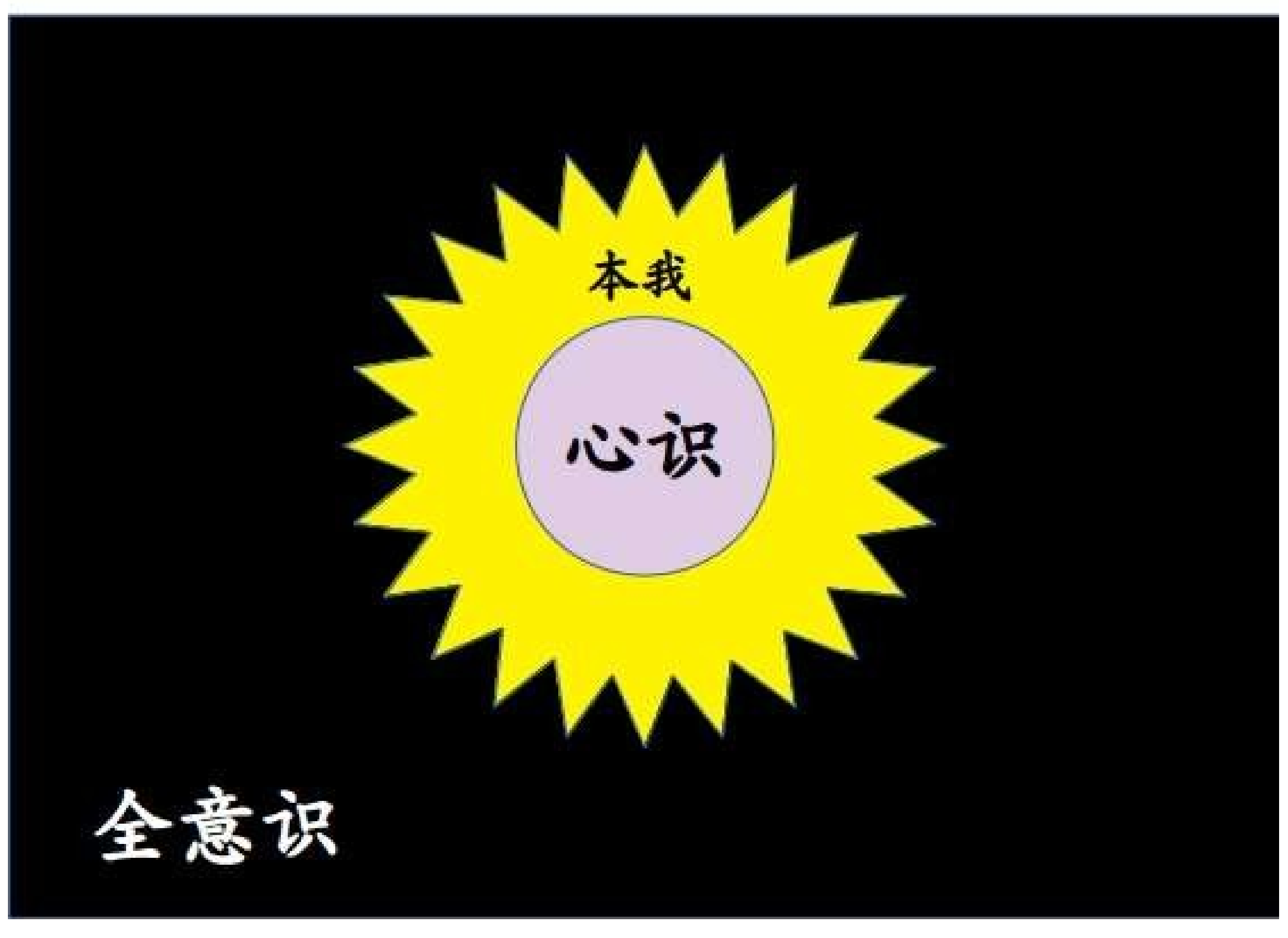


在日常生活中，我们感觉不到自己常与本我或全意识打交道，但大多数人都意识到，我们在广泛地使用心识。心识创造并维持着你的生命与身体。了解你的心识结构与功能，会让你对生命更有觉知，并允许你去设计它。这里我会详细解释。

全意识创造本我，接着本我创造心识。换句话说，心识是由第一个从全意识中浮现的“本我”所创建的。

这两幅图直观地展示了这个过程。两者皆可认为是正确的，因为全意识、本我和心识并非由维度、时间和空间来定义的。因此，为了帮助智能想象全意识，我们可以将其描绘成一个无限小的点，或是某个占据整个空间的东西。


心识
本我
全意识


本我
心识
全意识

你可以想象下列其中一个过程：

- 本我从全意识的一个点上扩展，然后心识自本我中扩展（上方图片）。

或

- 本我出现在全意识中，然后心识于本我中被创造（下方图片）。

无论你怎么想象那个过程，请注意，全意识是本我出现的源头，接着本我创造了心识。

这句话描述了一些非常重要的东西。生命的前起源对你而言，之后将变得越发清晰。现在，我自中国历史典籍中另举一例，还是在《道德经》中，心识被称为二。在这本经典中，一个短句描述了心识之起源：“一生二”，若是文学化地描述（翻译），会是：“一孕育了二”。遵照本书术语，则译为：“本我孕育了心识。”

正如我刚才所提及，这个句子描述了生命的前起源。为理解生命是什么，你需对心识有更多的了解。心识是由什么组成，以及它是如何运作的？

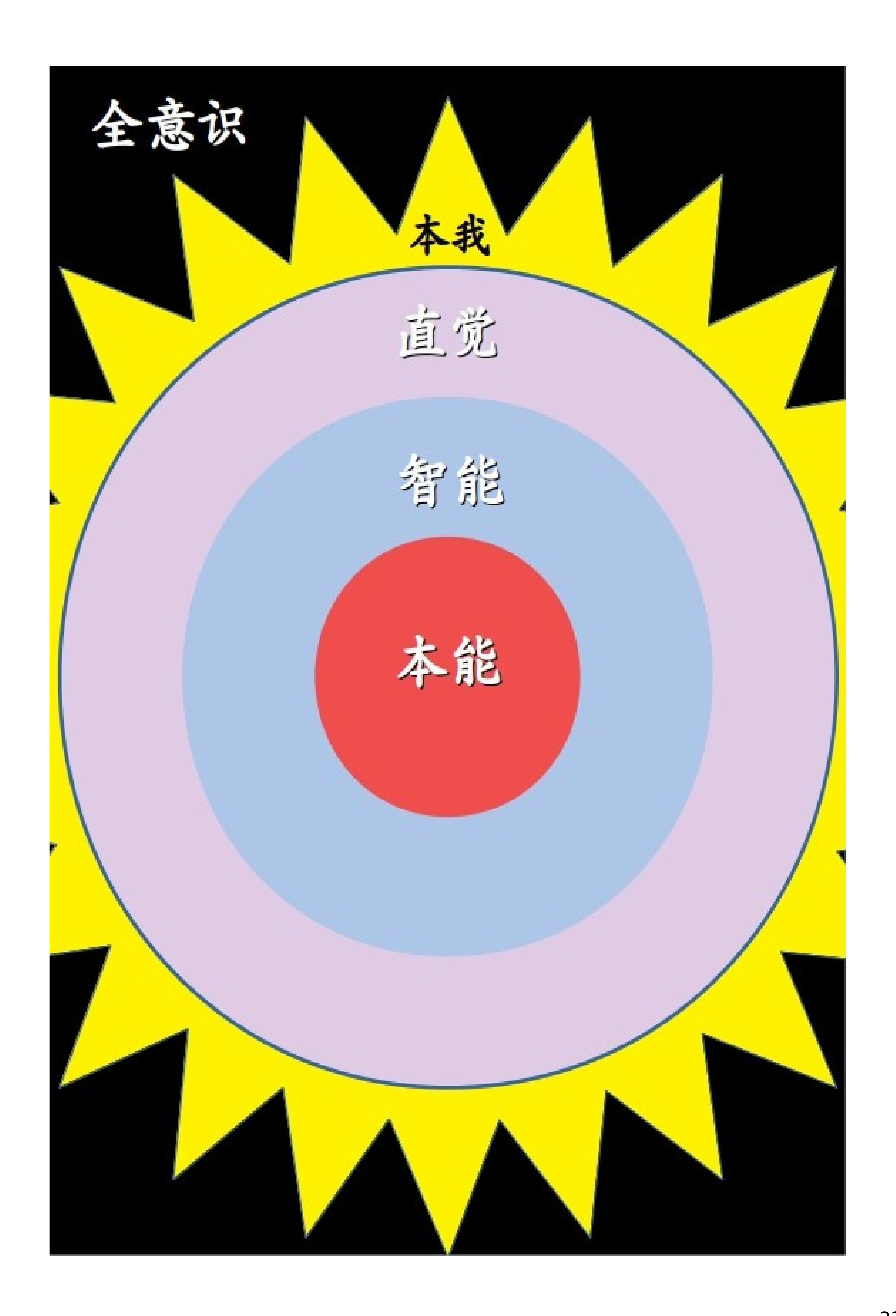
看下图，它展示了心识的结构。我特意将本我扩展开来，就像是我将它放大了一样，以便清晰地显示它里面的内容。记住这个结构，对于理解本书的进一步阐释非常重要。

心识是一个由本我创造的装置。请注意，这个装置不被维度、空间、时间或物质所限。换句话说，心识是一个非物质装置，它并不存在于时间和空间之中，它仅存在于本我之中。时间和空间都是在心识中创造的。

心识是本我为实现创造生命这一目的而创建的装置。心识设计并运行着名为“生命”的游戏，或者我也可以说，生命是在心识中运行的——对此稍后我会有更多的解释。

顺便说一句，请不要误解，我谈论的是心识而非大脑，大脑是物质装置，属于身体的一部分，那是另一回事。

心识由三个部分组成：本能、智能和直觉。在创造及运行名为“生命”的游戏中，每个部分都发挥着它特殊的功能。在你阅读本能、智能和直觉的内容时，请看下一幅图。


全意识
本我
直觉
智能
本能

本能

本能可比做机器的操作系统，如计算机。你大概知道，操作系统是运行计算机、电话等设备的最基本软件。若没有操作系统，这样的计算机就只是一块死硬件。

本能运行着身体，不论是人类、动物、植物的身体，还是任何其他物质或非物质存有的身体。这意味着本能由可被储存于记忆的程序和数据组成。每当你需记起什么的时候，你就会访问本能中的记忆。这种记忆存储器也是非物质的，正如整个心识一样。

程序是一种自动运行机制，完全按照它被设计（编写）的方式来运行。程序不思考，它没有情绪，也不执行未被编程的操作。记住，本能不思考。

你是否记得你上次死的时候吗？我的意思不是说你死了，而是不论何故，你先前所使用的身体停止了工作。

如果你记得发生了什么，那么你就能回忆起，在你的身体停止工作之后，你丢弃了它。虽然你之身已死，但并未损失任何记忆，你依然记得。即便现在，你也能从先前用过的身体中提取记忆（所谓的前世记忆）。当然，或许你需要先锻炼此种能力。

记忆储存在本能中，不是在大脑里，因此只要你使用心识就能持有记忆。一旦你关闭你的心识，或摧毁它，所有的记忆都会丢失。

本能运行着身体，这意味着所有的感觉和情绪[11]都在本能之中。的确，人类所说的感觉和情绪，只不过是在他们的本能中运行的程序。

事实上，本能运行着数以万计的程序。构建身体的每一个原子也是由本能操控的，因而每个细胞、每个器官也都是如此。身体的所有感官都是由程序来操控的输入装置。

你可曾注意过你的行为有多少是自动进行的？事实上，如果你做些研究，可能会惊讶于几乎整个身体的行为，包括你所说的，甚至很多你所想的，都是运行在你本能中的程序。

11 译注：感觉和情绪（feelings and emotions），《魏鼎科学辟谷断食小百科》：“情绪（emotion）——体内可察觉的一种能量活动的启动，而这是由想象或外界刺激引起。情绪是本能里的一项程序，因此可以被植入、也可以被修改或删除。情绪来自人类居住其中的社会，是自受胎便开始的自动编程所致。感觉（feeling）——对于某一对象（比如人对动物）可察觉的态度，而这种态度能引发各种情绪。某人可能对你冷漠，或者你对他有所感觉，比如，你会爱那人。由于那个感觉，你内心会升腾起各种情绪，比如可以表现为，放声大笑。”

通过对人们长时间的观察，我可以推断出有些人的行为几乎就像个机器。我注意到人们对电子设备（特别是移动电话）使用得越多，他们的心识能力就变得越弱。他们的行为变得越来越像机器反应，哪怕是在思考的时候。

我刚才说过，感觉和情绪也是程序在本能中运行的结果。听上去可能很奇怪，可事实上，当你爱或恨某人某物时，那不是你，而是在你本能中运行的程序，产生了爱或恨的反应。

快乐、伤心、恐惧、勇气、喜欢、焦虑、孤独……你能提到更多——所有这些都是程序在本能中运行的反应。

此外，我们有饥饿、口渴、疼痛、脉搏、体温以及身体的所有其他生理功能——所有这些都是在本能中运行的程序。

本能是可编程的，换句话说，可以在本能中插入、删除或修改程序。该编程可通过多种方式来完成。通过使用本能编程技术，你可以有意识地做到这一点。然而，大多时候本能是被外部影响所编程的，如：地点、颜色、声音、谈话及其他人的行为。记住这条非常重要的资讯——**你可以有意识地编程你的本能，从而改变你的生活**。

你的父母给予你最基本的本能编程。之后，当你受到诸如家庭成员、幼儿园、学校等等之类的教育时，所有的这些编程了你大部分的行为。现在，与你一起生活、工作、玩耍的人们，对你的本能影响最大。你可以将大众媒体、电影、事件以及其他情绪因素加入清单——它们现在可能对你本能产生着最大的影响。

关于本能有很多东西要学，这是一个广阔的主题。学习心理学、社会学及计算机编程可以使你更好地理解本能。有关本能的书会有许多，不论在过去还是将来。

尽管如此，现在我建议你记住这一点：

本能由数据和程序组成。本能不思考，它只是运行程序和保存记忆。本能什么都不知道。

智能

我将本能比作计算机的操作系统。为了处理数据，计算机还必须有个处理器，它有时被称为计算机的大脑。智能可比作计算机的处理器。

智能是心识的一部分，它负责所有的思考，也就是数据处理。思考包括处理思维（想法）和影像，以及来自感官的数据。

记住，智能没有任何记忆或知识，这意味着智能首先从记忆中检索数据，或从感官中接收数据，然后它可以对其进行处理（思考和想象）。

智能是心识的一部分，也是人们最了解的内容。我也可以换句话来说，人们主要生活在他们的智能之中。看看你的生活，看看这个世界，所有人类的创造，不论是艺术还是技术，所有这些在物质实现之前，首先都是由智能处理的。

智能大致以这样的方式工作：首先它从感官接收数据或创建一个问题；接着它设计、计算、分析、尝试、计划、解决……直到它最终创建了一个答案或解决方法。这个答案可包含下一个问题。

从发现问题的那一刻到找到答案的经过，就称为时间。时间只存在于智能之中。通常，没有时间，智能就无法运作。智能创造着时间，因此它能够运作。智能之外没有时间，因此可以说，时间是在智能中创造的一个幻象。空间也是如此。

智能是心识的一部分，是对本能进行有意识编程的工具，用以寻找解决方案和进行创造。你的日常生活首先被创造于你的智能之中。你的决定在那里产生。也是在智能中，你把问题带入生活并解决它们。使用智能，你能（亦或不能）进行逻辑思考、与存有们交流、探索、学习、解决任务并回答问题。

如果你不使用智能，你的行为会像一个没有思想的动物。你的身体不会根据你智能的决定来行动，它只遵照本能的编程。这就是发生在人身上的事，特别是那些智能发展薄弱之人。他们的身体更多是由本能支配而不是由智能支配。你可能已经注意到了这种行为。

人的智能是一个非常有用的工具。若不运用智能，人们依然会像动物一样生活在大自然中。他们的技术将由他们的肌力水平和移动速度组成。

然而，运用智能会让人受苦。有些例子，包括使用智能破坏自然和制造杀人工具。有些人利用他们的智能来操纵他人，以便奴役、统治他们。

智能还有另一个名字：自由意志。这意味着当人们使用智能时，任何时候他们都可以选择。那些没有智能或是不会运用智能的存有，无法自由选择，他们没有自由意志，他们会遵从本能输出的编程来行动。

人类会不知不觉地使用虚假资讯在自己的生活中创造信念。这样的人制造问题，从而无意识地编程本能，这带来因他们自己的无意识思考所造成的痛苦。

你若不欲受苦，就不要盲目相信所有的资讯。但凡一切所写、所言、所见，不过只是资讯而已，可眞，也可假。倘若不假思索而信之，你是在自讨苦吃。

利用你所控制的本能。它必修为你服务，因为它是你的工具。它必须服务于你对问题的解决，如此你才能有效地理解和学习。智能必须服务于你进行有效的观想，如此你才能为益于自己而修改你本能的程序。让智能服从于你。

有时你需关闭智能。因为有了这种能力，你就可以做到诸如随意入睡，从环境刺激中切断注意力，进行更有效的心识锻炼。当你充分控制你的智能，你会意识到来自直觉的资讯，或是使用一个近乎完美的交流方式——心电感应。

请记住，智能没有记忆，也没有知识。它只思考，也就是说，智能运行数据。

直觉

让我再次将心识比做计算机。在这个比喻中，如你所记得，本能是操作系统，智能是处理器。心识的第三部分——直觉，可比为操作这台计算机之人。

直觉是心识的一部分，它包含所有的知识，因此我可以说，直觉也包含所有的眞相。直觉不思考也不行动，它只知道。

直觉无所不知，无需任何询问、思考、创造或探索。在直觉中没有疑问。即使有问题浮现，答案也会同时出现。其实，直觉中也没有所谓的当下。直觉中不存在时间、空间和两极世界。它们是智能所创造的，作为连续运行的程序而被置于本能之中。

作为心识的一部分，直觉也是你强大的工具。当你可以充分使用直觉时，你就无需通过智能来寻找资讯。因此，学校变得多余，没有什么能对你隐瞒。倘若你决定立即知道相关的一切，你只需将你的注意力转移到任何你想了解的人或事上。你了解得如此之快，以至于问题来不及形成。倘若你凭借直觉去知

晓，这本书对你将毫无用处。一秒钟之内，你就会知道这里所写的一切。事实上，你会知道更多。

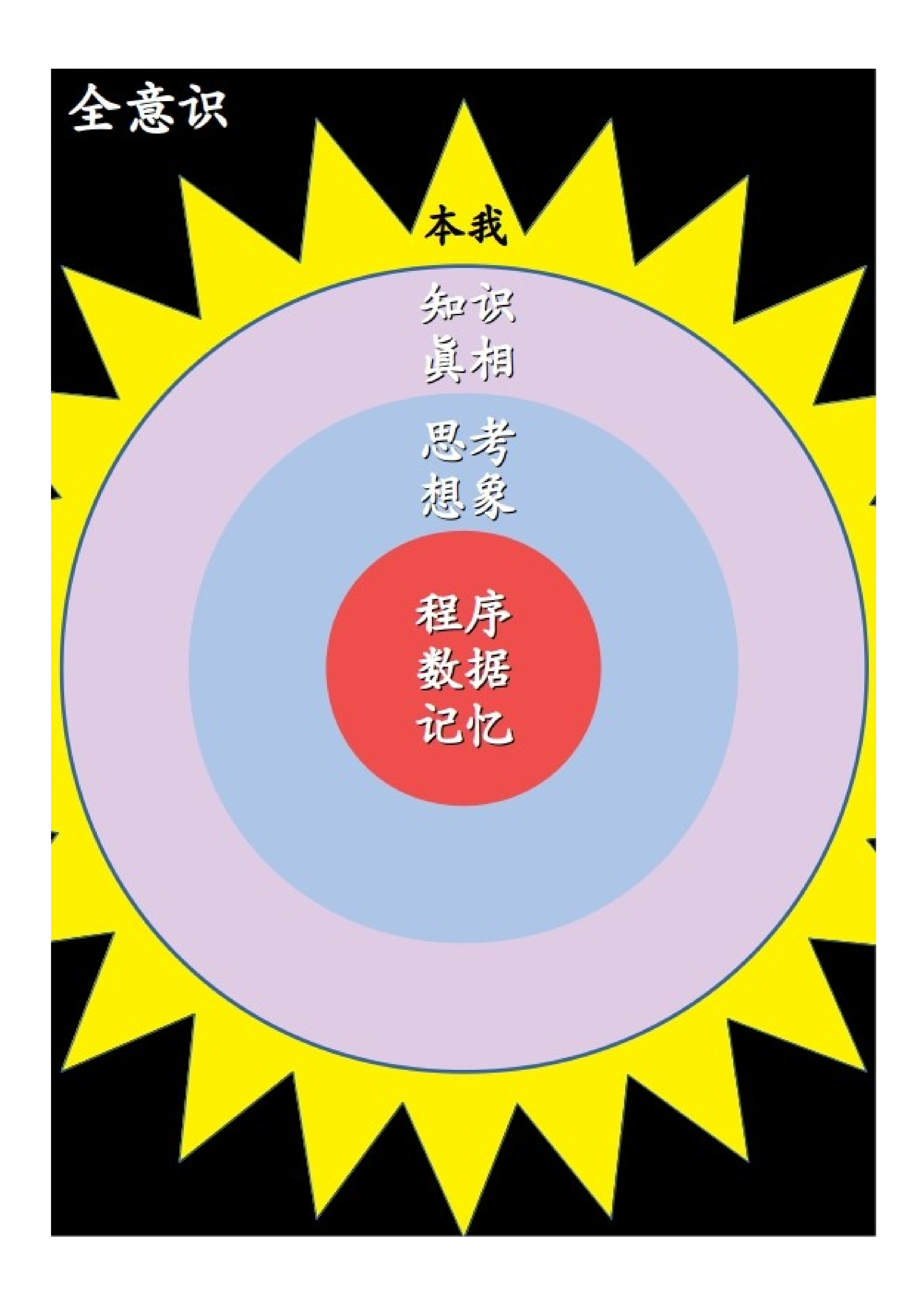
当人们想要即刻知道某事——那些智能不可获取或需耗费太多时间精力来思索之事时，他们会使用直觉。

换句话说，使用直觉会让人觉得生活少了许多趣味。你随意就能了解某个主题或某个人所有的一切，又有啥意思呢？若你知道所有的过去和将来，生命又会给你带来什么乐趣呢？那么对你就没什么秘密可言，也没有什么可以去发现和探索的了。

你听说过“开悟”这个词吗？我打赌你听过。那是什么？简要地解释——智能可以随意获取来自直觉的资讯。关于开悟，我将稍后解释。

现在，让我总结一下心识的三个部分。

直觉只知道（眞相），它不思考，也不行动。
智能只思考（处理），它不知道，也不行动。
本能只行动（运行），它不知道，也不思考。


全意识
本我
知识
眞相
思考
想象
程序
数据
记忆

实现完美的结果

你可知需要什么才能够成功地实现完美之事？“完美”在此句中的含义是如此之好，以至于在其被创建的目的上，我们无法对其改进分毫。

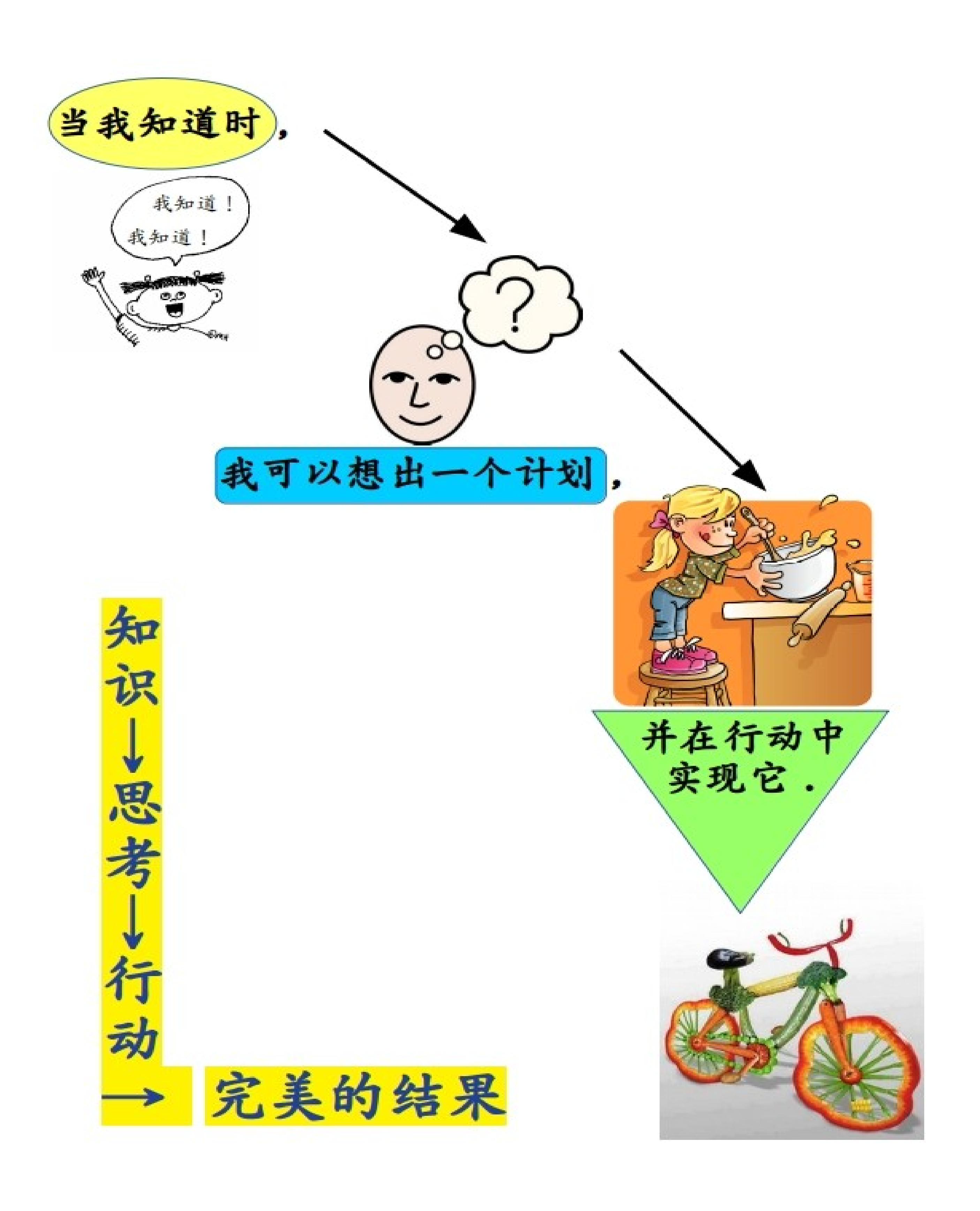
为成功实现某事，你需应用心识这所有的三部分。首先，拥有知识。其次，思考如何运用该知识。第三，采取行动，创建相关事物。

为使其转化为物质现实，知识需经过思考并付诸行动。

换言之，行动应遵循思考，思考应遵循知识。

知识 → 思考 → 行动 => 完美的结果

你可以在下图中看到这个过程。



看看你的周围，观察这个世界，注意人类的技术——你有何论断？一切都是完美的吗？

好吧，或许你有不同观点，因为这要依情况而定。且让我这样描述：

当你审视地球上的人类生活，你可以看见文明的兴起、发展、衰败和自毁。我们现在的人类文明也是如此——清晰可见，它正在走向自我毁灭。为什么？

人们建造的城市和技术摧毁了大自然。大自然维持着地球上的人类生命。人类文明发展得越快，他们在地球上毁灭自己生命的速度也就越快。

我想我无需举例，相信你足够聪明，可以明白我之所言。

为何地球上的人类技术会破坏生命直至文明自我毁灭的地步？

主要是因为人们没有知识，换句话说，人们不知如何从他们的直觉中获取知识。

当人们在缺乏知识的情况下创造事物，他们是基于自己的信念。信念就是缺乏知识。这个过程称为“为而不知”；因此，取代：

知识→思考→行动=>完美的结果

人们进行了：

？？？→思考→行动=>有害的结果

实际上，这是个很大的话题。关于有无知识造成不同结果的过程，足以写下一本厚厚的书。

生命

本我自全意识中出现，创造出心识，接着心识创造出名为“生命”的游戏。

换句话说，这款名为“生命”的游戏是在心识中运行的，心识是在本我中创建的工具，而本我源自于全意识。

通常，当我们说“你”、“我”、“他”、“她”、“它”时，我们指的是各自的“身体+智能”结构。“身体+智能”结构是“生命”这款游戏中的角色。

例如：

你=你的身体+你的智能；

她=她的身体+她的智能；

为避免混淆，我介绍一个新的术语“你（本我）”,指的是“你的本我”。当我要强调我指的是你的本我，而非你的“身体+智能”结构时，我会使用“你（本我）”。

生命是在心识中运行的一场游戏。尽管这种说法听起来会令你感到奇怪或吃惊，但你（本我）就是正在玩一款游戏。这款游戏的名称是“生命”。你的身体是此游戏中的一个人物/角色。

你可知本我为何要玩游戏？易于智能理解的简单回答是——本我无事可做，它享受着此款名为“生命”的游戏。本我享受该游戏所创造的幻象。

依此情形，本我可被比喻为一个无所事事之人。此人百无聊赖，故而创建了一个极为精密而先进的计算机，它显示着非常逼眞、多维的现实，因而他得以享受幻象。

此游戏的幻象是如此逼眞，令人不可思议，以至于此人忘了他自己，忘了自己并非那个他正在扮演的游戏角色。他忘却了事实，即他是本我这一眞相，他已在游戏的幻象中迷失了。

玩游戏时，你可能会全情投入到忘我的境界，忘了那一切都不是眞的，你只是在玩而已。只有当某人告诉你：“喂！醒醒，冷静一下，这只是场游戏，不是眞的。”——你才会从这游戏中醒来，退出或干脆关掉它。

本我是这样做的。本我玩一款名为“生命”的游戏，但是它故意忘记这一点，正沉迷于幻相——在它的心识之外并不存在的东西。



不可思议，它如此逼真，令我忘了我自己！

在生命的某些时刻，本我可能会以某种方式意识到，它只是在玩一个存在于自己心识中的游戏。这样的时刻通常被称为“开悟”或“觉醒”。在这一刻，本我意识到了真相，即本我不是游戏中的那个身体或心识。

很多人想开悟或觉醒。他们力求通过精神自我成长或自我发展之路来达到开悟状态。有趣的是，当我问他们为什么想开悟时，他们并不知道，或是回答一些反映他们信仰的事情。接着我常这样回答：

我警告你，不要盲目追求开悟。因为若是成功了，你可能会后悔。你不知道开悟会造成什么后果，以及你在开悟瞬间的第一反应会怎样。你可能会变得非常失望、悲伤或愤怒。

一旦开悟，意味着你（本我）醒来，你开始意识到眞相，然后你可能会发现一切都毫无意义。你可能会说："什么？那只是个游戏？只是玩玩而已？那什么都不重要了！我干嘛要在乎？"

接着，你可能会了解更多的眞相。你意识到生命没有意义。

是的，你听得很清楚，眞相是，像任何其他游戏一样，生命没有意义。一款游戏除了让你享受，还能有怎样的意义呢？☺

很震惊？它可能会令你震惊和痛苦，也可能使你从痛苦中释放——那个令你相信生命有意义，而且你还必须朝此方向发展的痛苦。这便是人们盲目追随宗教信仰的方式。

噢不，亲爱的，冷静下来，了解以下事实：无论你在生命中创造过怎样的辉煌，取得了怎样的成就，成为了何种人物……在你死后，你及你所做的一切都将被遗忘，消逝无踪。

当然，我不要你相信我在本书中写的任何内容。我也不想让你开悟。我希望你充分享受你的游戏，这意味着保持沉睡、毫无觉知。

当你觉得无聊透顶，你可能会觉有些不对劲，接着你也许会自己去探索，找到以下眞相：

你已然完美。你不必做任何事，然而，你可以选择做任何事。因为你是你生命的大师级创造者。

即使生命没有意义和目的，也没有要实现的目标，仅有享受，你也依然是你生命的大师级创造者。这意味着你可以决定你的生命是有意义的，你可以赋予其目的并设定目标。你也可以在生命中赋予自己一个使命，如此玩起来更为精彩。

为什么不呢？若你喜欢，请继续，享受生命的幻象吧。若不享受生命，那你要做什么？觉得很无聊？创造一种不同的幻象？

我建议，现在停止阅读本书。把它放在一旁，再次想想你是否真的要继续读下去。深入本书，可能会有令你更为震惊的内容，所以你可能会因信念被撼动而感到愤怒和悲伤。

如果你是所谓的思想开放人士，那么也许会发生相反的情况。你将会构建自己的知识，学习如何脱离幻相，如何开启/关闭开悟之门，并发现真相。

于是你将不再像只盲目的羔羊一样追随，他人也将无法操纵你，因此你的奴役状态可能会结束。你将成为一个自由的人——一个在社会生活中被禁忌的危险人物。现在收起这本书，重新考虑一下吧。

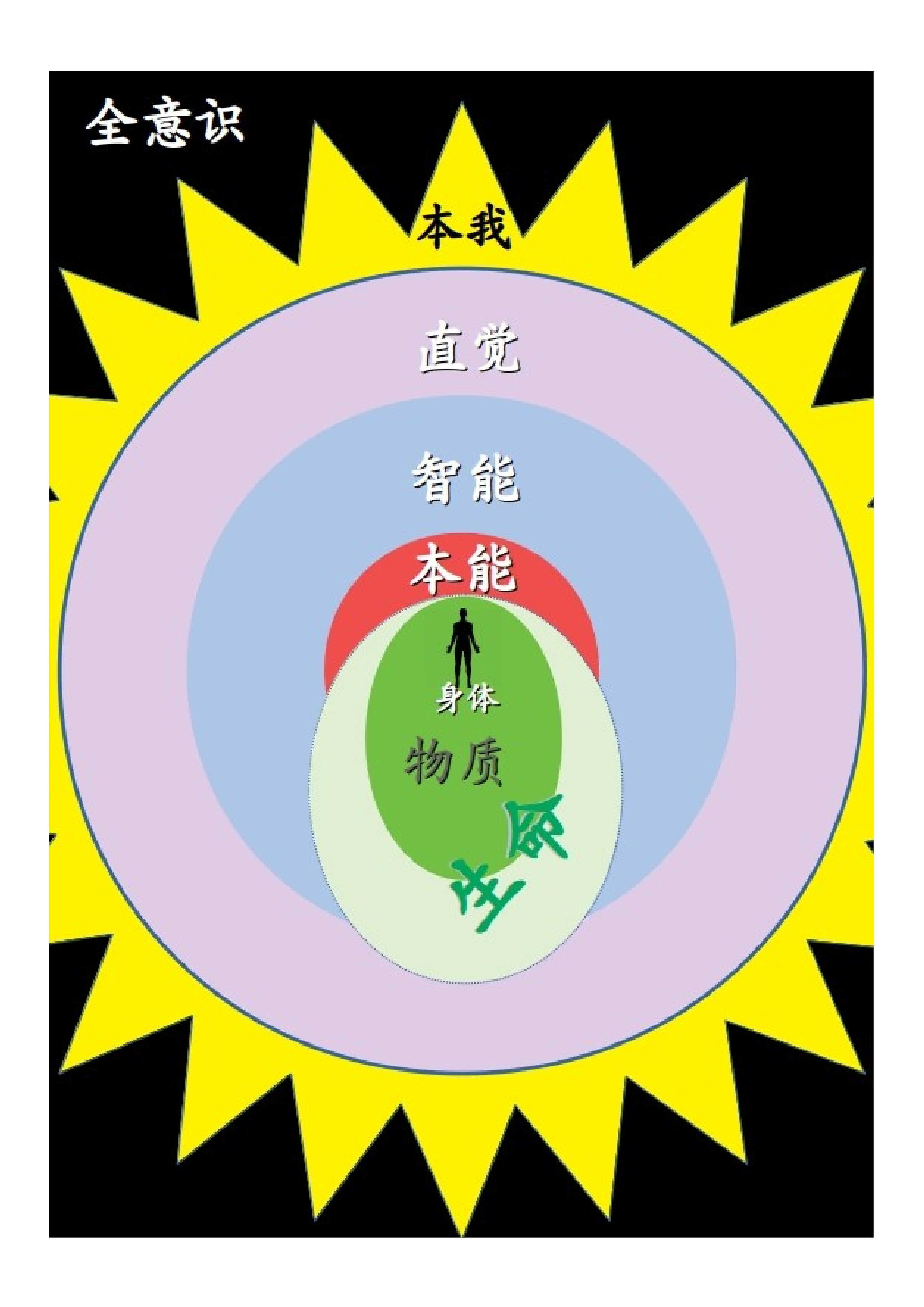
记住这点很重要：

生命在心识中运行。物质在生命之中，因此身体在物质之中。

如下图所示，生命是心识中的影像，因此所有的物质也是心识中的影像。更清晰地说，**你的身体是你心识中的影像。**事实上，不仅是你的身体，涵括宇宙在内的所有物质，都是你心识中的影像。

这幅图展示了由本我创造的一个心识。由于本我可以创造很多心识，因此也能创造很多生命。同样的，一个心识可以创造很多游戏，即许多生命。从智能角度来观察的话，为使它更为有趣，本我不受时间所限，因而能够在不同的时间中创造生命。这意味着你（本我）可以并行体验一个以上的生命。

为使这个解释更为简单明了，我在下图中仅呈现“一个心识创造一个生命”。


全意识
本我
直觉
智能
本能
身体
物质
生命

生命的大师级创造者

你还会问自己这样的问题吗？

1 我是什么？

2 我是谁？

3 我从哪里来？

4 我在这里做什么?

5 我要到哪里去？

6 我不是什么？

如果你想知道这些问题的答案，这里有：

答 1. 我（本我）是我生命的大师级创造者。

答 2. 我的（本我的）选择是以“本我”为名；人们可能会以其他名字称呼我。

答 3. 我源自全意识。

答 4. 创造心识后，我享受名为“生命”的游戏。

答 5. 我无所去，因为并无地方。

答 6. 我非此心识，亦非此身体。

若你理解前面的解释，但愿这些回答不会令你吃惊。不过我想你可能并不确定“我是我生命的大师级创造者”这句话的意思，那就让我进一步解释。

从逻辑上讲，你不是身体和心识。你的身体是一台非常精密的机器。你的心识运行着这台机器以及所有的物质。换言之，心识，作为你（本我）创建的设备，创造了涵括整个宇宙、地球和身体的一切。

在现代，我们会把心识称为“虚拟现实装置”。一旦你将这台虚拟现实装置穿戴在自己的身上，你就会体验到幻象，犹如置身于一个无比现实的维度，即游戏之中。你知道这个游戏不是眞的，它只是影像。然而，如果你让自己沉迷于这个逼眞的游戏，你可能会忘了这只是个游戏，只是一个幻象。你可能会将自己视为你正扮演的那个游戏角色，并眞的认为那就是你。当你冷静下来，或是有人将你从这个梦境/游戏中唤醒，你才会意识到你刚才是在玩游戏。

本我就是这么做的。本我故意忘记它正在玩一个极其逼眞的虚拟现实游戏。为什么？你知道，只有当你忘了自己正在玩，你才能全然享受一切与此游戏相关的情绪。**请意识到生命是情绪的游戏。**是的，所有情绪，特别是那些与苦难相关的情绪，是此游戏中必不可少且最为有趣的特征。本我不要记得自己是在玩儿，这是本我之所以能体验游戏最大乐趣的方式。

从逻辑上进一步思考——于你的本质里，在眞正的实相中，你是本我；我将其写为“你（本我）”。意思是，一切存在，包括时间、空间、宇宙、地球、你的身体，都是你的（本我的）创造。

哇，简直棒极了！为了创造如此令人难以置信的一款精妙绝伦、精彩纷呈的游戏，你（本我）必是一位卓有经验的专家，你（本我）必卓越而非凡！唯有眞正的大师才能创造出如此完美的事物。所以，如果我们说你（本我）是创造生命的大师，我们一点儿也不夸张，只是在陈述关于你（本我）的眞相。你（本我）是大师，这是事实。

在谈论你自己（本我）之时，你（本我）可以通过说出以下句子来眞实地陈述此事实：

“于我本质中，我是本我，是我之心识与身体的生命的大师级创造者。”为使这句话听起来更为简单自然，只需说：**“我是我生命的大师级创造者。”**

你知道“大师”的含义吗？“大师”是一个头衔，用以称呼在某个特定领域拥有最丰富经验和知识的人。换句话说，大师是指在该领域中最具资格且最为博学的专家，所以我们说，他们是最优秀的。

大师涉及到一个活动的专业领域，那么你是哪个领域的大师？如上所述，该领域为“生命的创造”。你是一位生命创造领域的大师。在创造生命方面，没有比你（本我）更好的大师了，因此，你（本我）是**大师**。这便是自本书开始，我就称你为“大师”的原因。


我是我生命的大师级创造者.
这是最强大的
咒语。
当你念诵它时，
你在陈述事实
与真相。

人

人是什么？大致上，你已能回答这个问题了，特别是当你看上一幅图片的时候。

人是由两种元素组成的架构：身体和心识。身体由两部分组成。一部分是有形且可感知的，我们称之为物质、物质体或肉体。另一部分是无形且不可感知的，我们称之为精神体。

看看下面两张图片，它们直观地解释了人是什么。你已然熟悉，本我源于全意识并创造心识，接着心识创造生命。生命涵括人身体在内的所有物质。

身体由两个部分组成，这对你来说可能是新内容。如图所示，物质体（肉体）在精神体之中，因此我们可以说，物质体是精神体的反映。

人们不常说物质体（肉体），他们用“身体”来指物质的那部分。关于身体这两部分之间的关系，为澄清及解释之便，我使用这两个术语，即精神体和物质体。

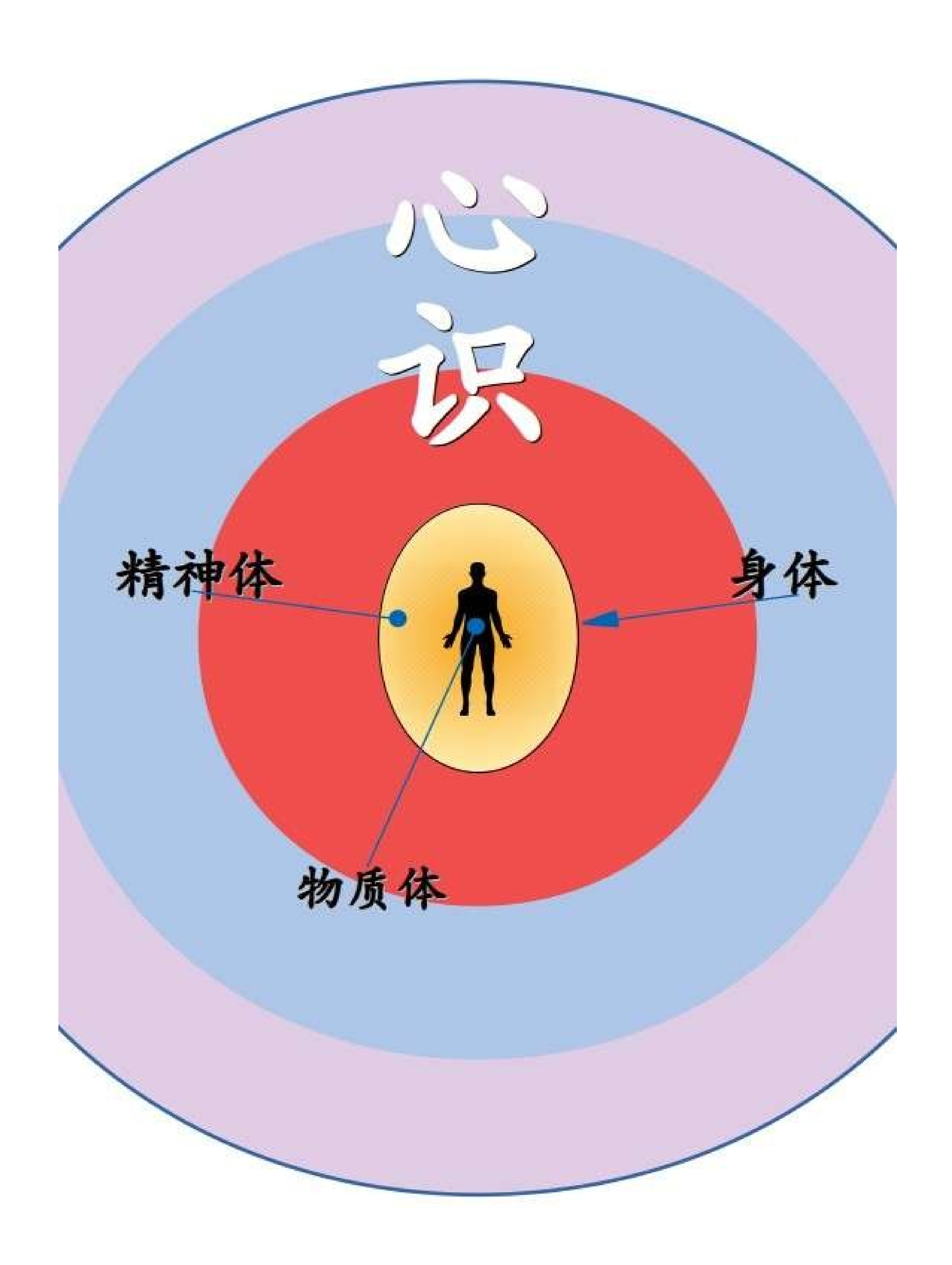
人不是唯一具有精神体的存有，动物、植物、岩石、行星以及其他存有，也都有自己无形的部分。

大部分人看不见精神体，然而当他们经过充分练习，在感官变得足够敏感时，可以感知到，即看见或感觉到精神体。

记住，人类的身体是在人的心识中的影像。换句话说，你不是身体，你不是心识，他们都是你的工具。你的身体是你心识中的影像。

这句话意味着什么？极为有用——当你改变你心识中的影像时，你的身体就会遵循。为改变影像，你需了解本能的编程方法——对此稍后将有详细解释。


人
全意识
本我
心识
精神体
物质体
精神体
不可见且无法感知的精微物质
+
物质体
物理上的硬物质
身体


心
识
精神体
身体
物质体

地球上的生命层面

生命的表现形式丰富多彩。我想让你了解，在生命（这场游戏）中生活的存有类型——我称之为“地球上的生命层面”。

要学习生命层面，需考虑在地球上生活的一切存有。你会注意到矿物、植物、动物、人和无形存有。无形存有，无论我们称之为什么，通常都无法被感知，人们需锻炼他们的感官才能感知到精神体。有时我把“无形存有”写为“精神体（ Spirit）”[12]。

要了解在地球上生活的更多存有，请看下图。在中心位置，你看见一个代表“全意识”的点。如你所记得，生命自“全意识”扩展到无限。

矿物界代表着最接近全意识的生命层面。矿物界包括原子和分子；在地球上，主要是空气、水、岩石和沙子。矿物的典型特征被称为“存在”。矿物存在着。

第二个生命层面以植物界为代表。植物的典型特征是“生长”。植物生长，当然，它们也存在。

动物代表第三个生命层面。动物的典型特征为“情绪”。情绪使动物行动。当然，动物也存在并生长。

下一个生命层面被人占据。“思想”是人的典型特征。确实，人类主要专注于思考。人类存在、生长、体验情绪并思考。

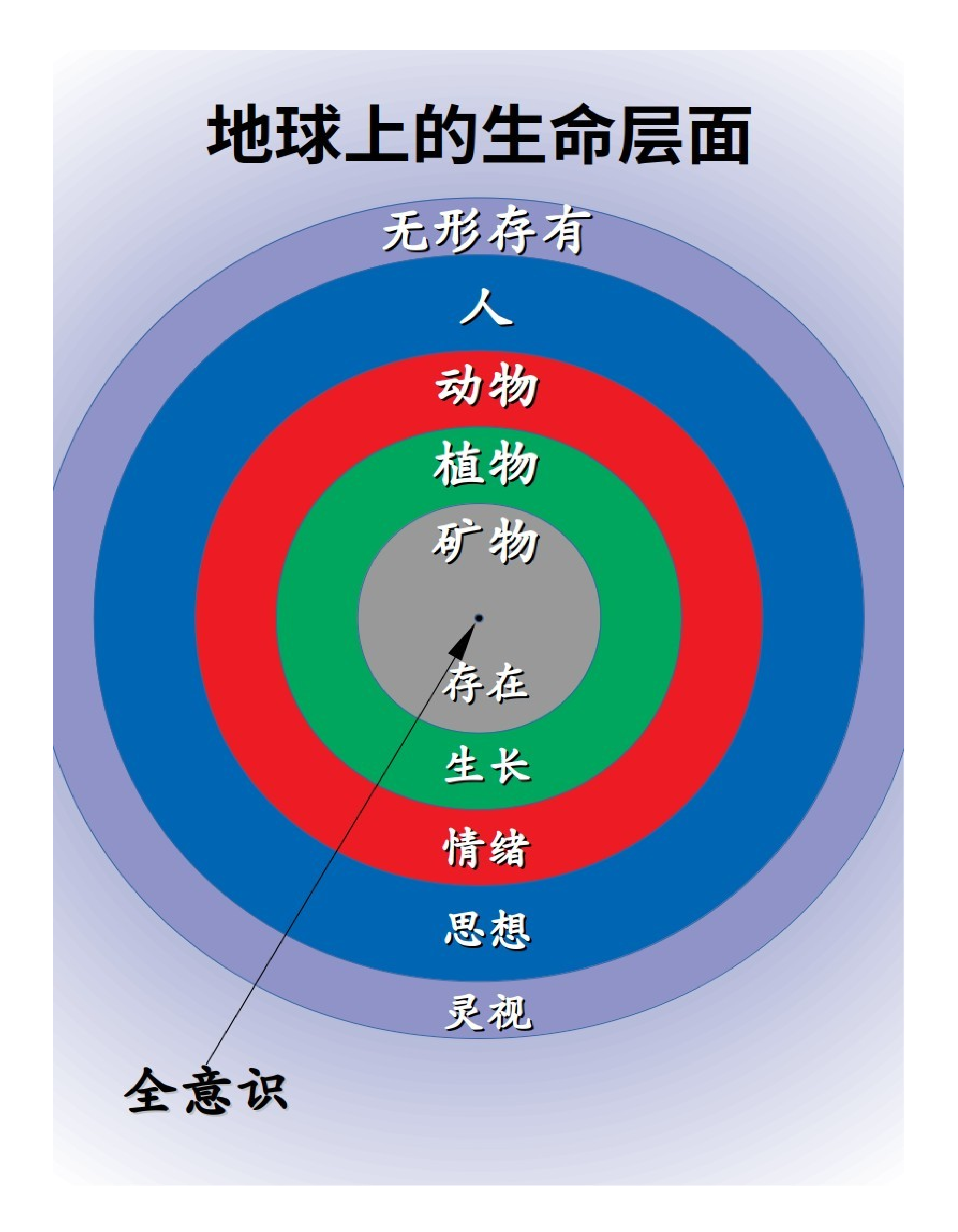
生活在地球上的某些存有，对人来说通常是不可见且不可感知的。它们的生命层面称为无形存有。“灵视”是他们的主要特征。

你是否认为还有更多的生命层面？确实有，虽然人们无法感知。实际上，生命可以扩展到无穷尽，所以生命层面的数量也是没有限制的。

这张图呈现了人们所说的进化。你可能已注意到生命层面越扩展，它所代表的存有就越发达或越复杂。显然，人是比动物更发达、更进化、更复杂的生命形式。动物比植物更发达。矿物是地球上最基本的生命形式。

---

12 译注：“Sprit”有两个含义，一是指精神体，即组成人体的不可见不可感知的部分；一是指无形存有（invisible beings）。魏鼎有时将两者统称为“Sprit”，翻译时依其特定含义用词。



矿物层面直接从全意识中出现。确实，当我们从一个原子到越来越小的亚原子粒子，到更微小的物质基本组成部分，直至某个被视为非物质的东西，科

学家们给它起了不同的名字，如：以太、炁、元气、奥根、量子场、信息场。它是心识构建能量及物质的起点。

心识在本我之中，本我源于全意识；这就是为何图片上的矿物层面最接近于中心点，似乎像是矿物正从全意识中出现。

越小的生命层面所具有的典型特征，也包含在更大层面的存有之中。显然，树是比岩石更发达的存有，同样，狗比树复杂得多；人是其中最先进的。因此，矿物只存在，而不生长、不移动也不思考。树除了存在，还能生长。狗存在、生长且具情绪反应。人体现了所有这些特征，并且人也能思考。

那无形存有的层面呢？逻辑地分析，我们会说高度发达的精神（非物质）存有存在、生长、具有情绪反应、能够思考并……具有灵视、使用灵视，或是可预见。那是什么能力？长话短说，这些存有使用直觉就像人进行思考一样简单。这意味着他们不需要思考。我希望你还记得，直觉是心识的一部分，包含了所有的知识。当你的智能可以连接直觉时，任何东西你一看即知，无需问任何问题。

我要你注意图中的另一处。看，存有距离全意识（这些层面的中心）越远，它就变得越发达且越旺盛，这意味着更有活力。例如，人和动物比水和植物更有活力。因此，存有越有活力，离全意识（生命前起源）的距离就越远。

图上呈现了两个方向：一是扩张或发展，一是收缩或回归。后者代表了从无穷大至中心点（即全意识）的运动。这个方向，有时人们也有别的表达，如："溯本求源"、"回家"、"回归本源"或"与创造合一"。

许多人追寻所谓"自我成长"、"精神发展"、"意识扩展"之类。他们可能会说自己走的是一条自我实现、开悟、拯救……之路，因此他们寻找最有效的方式来实现它。

如果那也是你的愿望，我建议，通过分析这幅图来找到你的答案。你可能会得出一个结论，走哪个方向才能实现你的目标。

不是扩展生命层面、进化为更复杂的存有的方向。事实上，它是相反的方向，向内。

实际上，那意味着什么？它清晰地表明，若你想要"溯本求源"、"回家"、"回归本源"或"与创造合一"的话，你该怎么做。

你需从人的层面转向动物，再到矿物。

那些走在自我实现、开悟之道上的人会怎么做？他们做我所说的“心识练习”。还有一个被广为使用的流行术语——“冥想”，所以我们可以说那些人进行冥想。

且不论“冥想”的定义。当人们冥想时，通常就是静默地坐着。他们也放松，深入自己的内在。他们的呼吸和脉搏会自动减慢。一些掌握此类技术的大师可以减缓他们身体的进程，看起来就像死了一样。

长话短说，心识练习（冥想）让人从人的层面转移到动物乃至植物层面，一些冥想大师甚至可以进入矿物层面。

当你看这张图时，会看见在生命层面之间有清晰的边界。实际上，一种存有类型到另一种存有类型之间并没有明显的边界或跳跃。生命层面的扩张更像线性流动。当你研究地球上的存有时，你会注意到其中一些似乎同属于两个生命层面，就好像他们在边界上一样。例如，有些存有具有植物界和动物界的共同特征。

“生命”之其他

衔尾蛇图代表了一种关于生命延续的远古象征。这幅图象征性地解释了怎样的行动可以维持生命或终结生命。

通过吞噬尾巴，蛇为身体提供食物以构建和维持自己的生命。此行动象征了为身体创造生命，因此可称之为“生”。

另一方面，通过吃自己的尾巴，蛇杀死它自己。此行动象征了身体生命（body life）[13]的毁灭，因此可称之为“死”。

想象一下，蛇吞尾巴，极为缓慢——结果怎样？简单地说，食物不足会使蛇的身体饿死。

现在，想象相反的情况，那条蛇吃尾巴吃得太快了——会发生什么？我猜你答对了：因尾巴还来不及生长，蛇会把自己给吃死。

这两个答案让你得出结论，身体的生命只有在生与死的平衡中才能维持。当任何一方过度，身体的生命就会终结。

这就是创造和维持生命的原则之一。**生与死**共同**创造了生命。**当生死平衡时，它们维持生命。太多生或太多死都会结束存有的生命。衔尾蛇象征了存有通过生与死来共同创造生命的原则。生开启一个存有的新生命，而死支持一个存有的生。一个存有的生命周期存在于它的生死之间。

换句话说，**“生+死”之合**，在此生命游戏（Life）中，**统一创造并维持每个存有的生命（life）**。

实际上，此原则不仅与吃有关，它几乎涉及存有在他生命中所做的一切事。

13 译注：body life，在本书的体系中，生命有两个层面，一是精神体的生命，一是物质体的生命，即身体生命。

生 + 死 维持 生命

生命是在生死之间永恒运动的循环。

当生与死在持续的平衡之中，
生命是永恒的。

生命的极限

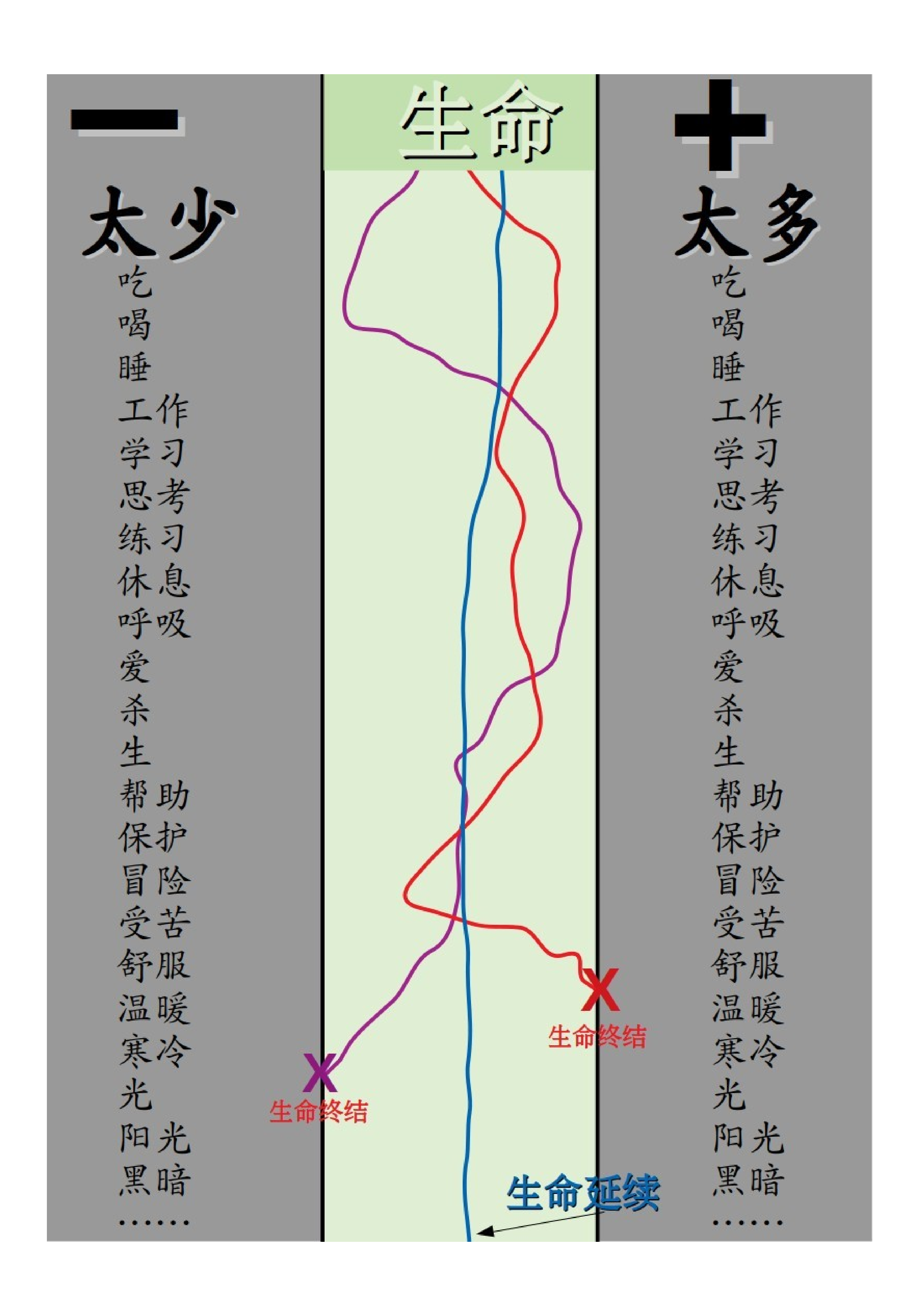
看看下图，有两条线界定了极限区域。在这两条边界之间，存有依然可存活。图中所述总总，当存有做得过多或过少时，生命都会终结。只要存有不跨越这两条极限中的任何一条，他们（身体）的生命就会继续。

实际上，要注意你的一切过度行为都会削弱你的生命。在生活中你保持的平衡越多，在这世间你就能活得越长。

有些人会在生活中的某些领域走极端。世界体育冠军可能是很好的例子。他们确实取得了非凡的成就，为此备受钦佩与颂扬，但另一面，他们比那些在运动中保持平衡的人消耗更多的体力。稍后，他们的身体会出现早衰迹象。

每个人都有自己的能力范围，做任何事都为其所限。如果你关心自己的身心，我劝你别走极端。若你想在某事上取得非常好的成绩，锻炼时可提升至不超过62%的自身能力水平则可达成。但要系统、守纪律、有规律地练习，不放弃，继续追求直到你达成所要的结果。

在生活中的任何领域，你如果保持在自己的38%-62%的能力范围，你将取得最好的结果。相比于极限方式，以此方式取得的结果将会伴随你更长的时间。



—
生命
+
太少
吃
喝
睡
工作
学习
思考
练习
休息
呼吸
爱
杀
生
帮助
保护
冒险
受苦
舒服
温暖
寒冷
光
阳光
黑暗
……
太多
吃
喝
睡
工作
学习
思考
练习
休息
呼吸
爱
杀
生
帮助
保护
冒险
受苦
舒服
温暖
寒冷
光
阳光
黑暗
……
X
生命终结
X
生命终结
生命延续

宇宙变化法则

在这个宇宙中，存在着一些支配一切存有生命的法则。宇宙变化法则（UPC）便是其中之一。无论是原子、植物、人还是无形存有，全都受此法则的制约。

总的来说，生命层次扩展较低的存有被用以创造或维持生命层次扩展较高的存有。较低存有可能会被较高存有杀死、耗尽、摧毁或分解以供其使用。

小至物质粒子，大到整个宇宙，都受宇宙变化法则的支配。此法则导致了物质之间的持续转化。

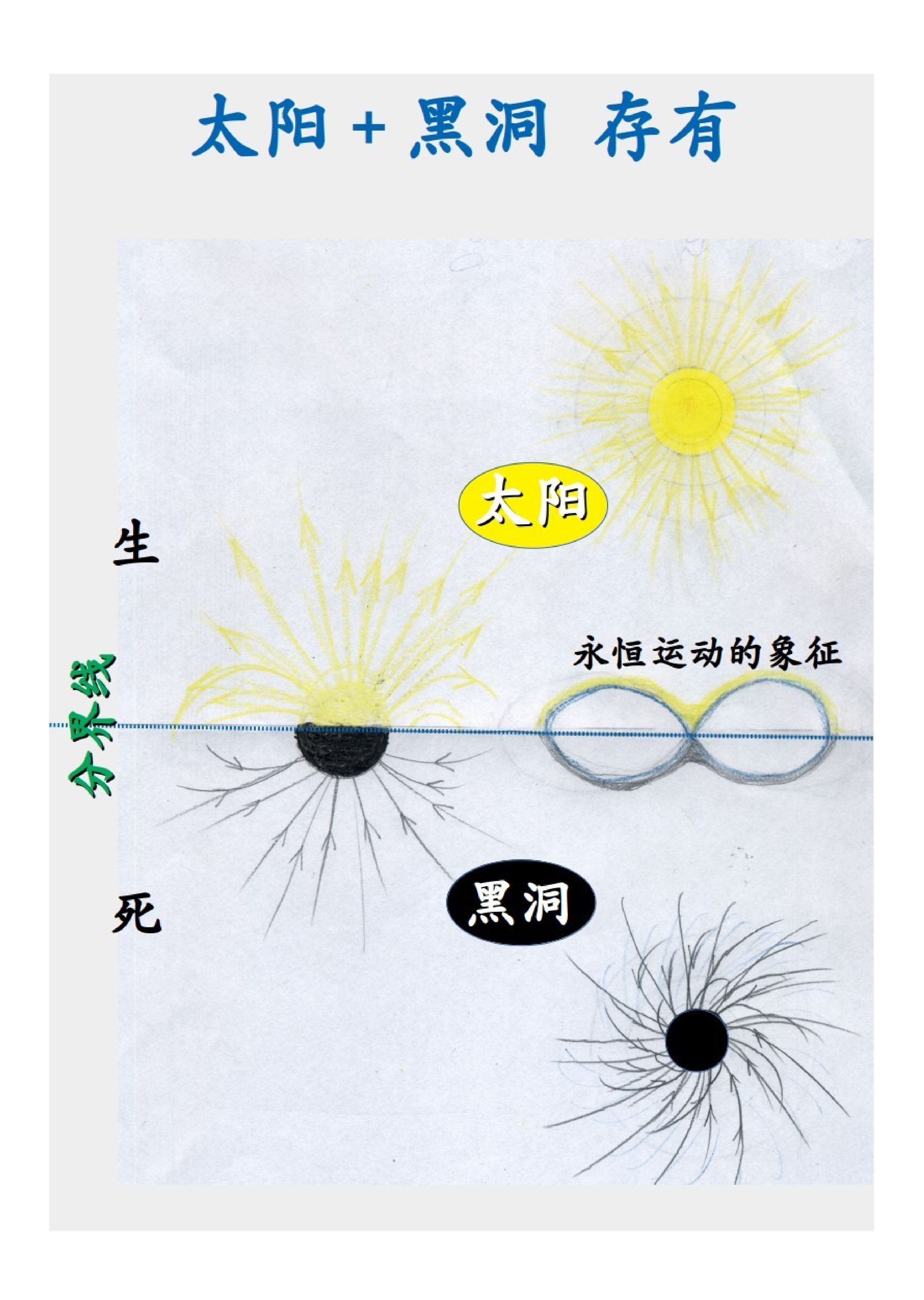
衔尾蛇图是描述宇宙变化法则的示例之一。在下图中你会看到一个由太阳和黑洞组成的存有。该图阐释了宇宙尺度下的宇宙变化法则。

仰望天空时，你能看见太阳。夜晚你也能看见许多太阳，它们被称为恒星。让我谈谈我们的太阳。太阳是一个带电体，像个在发光的巨型火花或球体。亘久以来，太阳一直在散发着能量，维持着我们太阳系中无数的生命。如果太阳熄灭，无数存有的生命都将终结。

尽管太阳长久以来一直在散发着如此巨大的能量，但它并没有变小或变弱，它依然保持着同样的大小和健康的状态。在如此漫长的时间中，太阳从哪儿获取如此多的生命能量？太阳在吃什么？

事实上，当我们看太阳时，只能看到整个存有的一部分，即散发能量的部分。我们看不见的另一部分，在为整个存有提供用以构建和维持生命的材料。在这幅图上你可以看到，整个存有的另一部分是一个黑洞。

黑洞做什么？它通过吞噬周围的物质来吸收一切，因此，它像一张巨大的嘴巴，杀死所有其他存有。“太阳+黑洞”存有的这张嘴为其身体提供生命能量和建构材料。因此这个存有的另一部分，即我们所说的太阳，才得以散发物质、温暖和光芒。


太阳 + 黑洞 存有
太阳
生
永恒运动的象征
分界线
黑洞
死

同宇宙中的任何其他生命形式一样，“太阳+黑洞”存有服从于宇宙变化法则。此“太阳+黑洞”存有通过吞噬其他存有（宇宙尘埃、气体、石头、行星、恒星等）将一种物质转变为另一种物质。通过吞噬、杀死、摧毁无数的不同存有，“太阳+黑洞”结构为整个太阳系提供物质和生命能量。

根据宇宙变化法则，每个存有都有两个部分，一部分摧毁其他存有的生命，另一部分构建、维持它自己的生命并散发能量。人也不例外，因此人和宇宙中其他任何存有所做的完全相同。

当你看之前的两张图片，即衔尾蛇图和“太阳+黑洞”存有图，你可以看到一些相似的元素：

生与死之间的界限；

存有摧毁生命的部分（称为“嘴”）；

提供建构材料和能量的部分（称为“食物”）；

存有的身体，代表其生命；

永恒的循环。

除了这些共同部分，我还画了无限符号“∞”。它代表着永恒的运动，意味着一个存有在生与死保持恒定平衡时的永恒生命。

食物链

食物链是宇宙变化法则的完美示例，因为它很好地解释了生命层面扩展较低的存有是如何被用以支持生命层面扩展较高的存有。

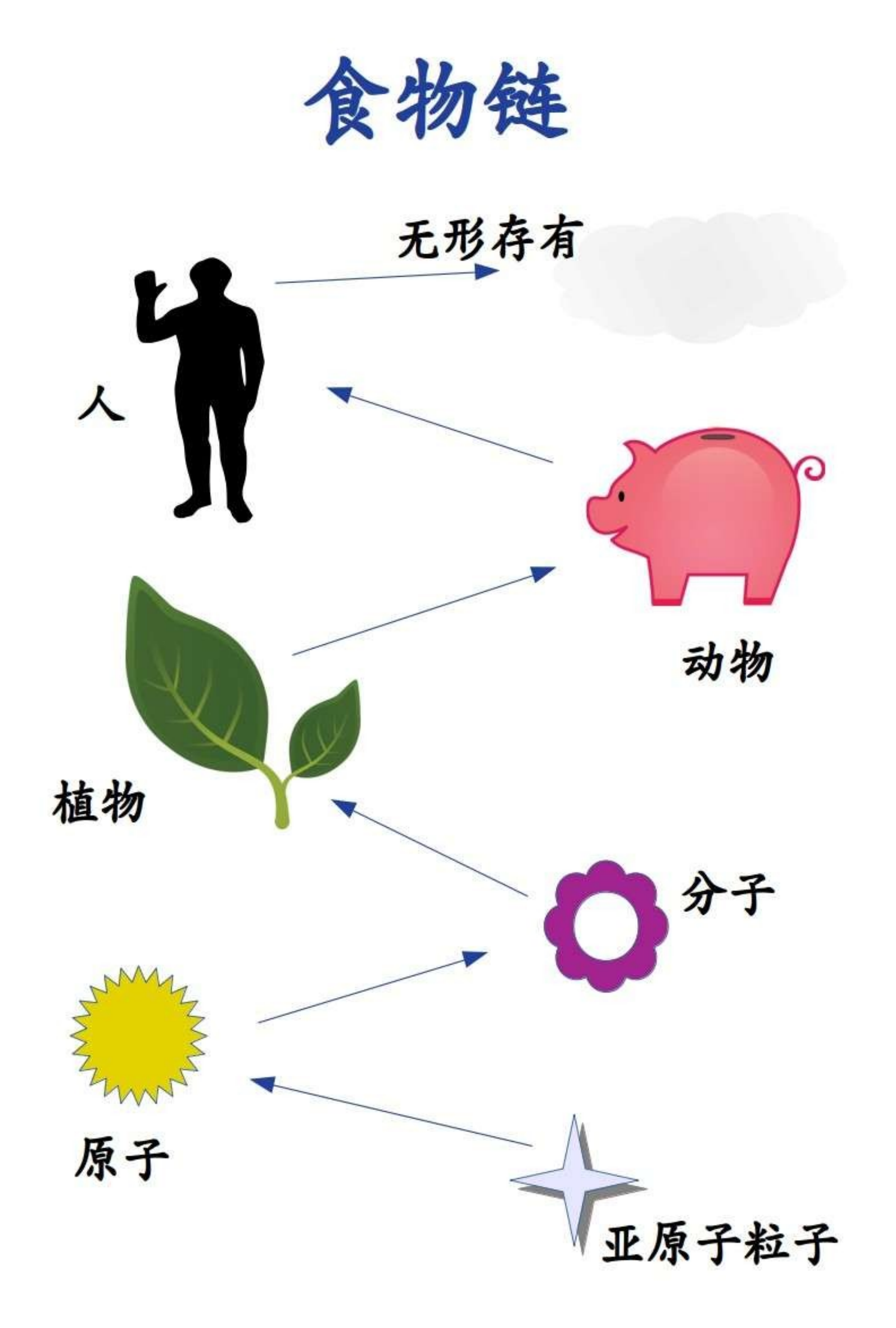
在我解释下图之前，希望你意识到每一个存都有两个重要的部分。一部分用以滋养存有，摄取食物和能量，这就是为何它如前图所示的黑洞一样。另一部分则相反，它排出物质并散发能量，这就为何它如前图所示的太阳一样。

每一个存有都拥有这个两部分，黑洞和太阳。每一个存有都同时扮演这两种角色，既充当着吸收、摧毁、杀死其他生命的黑洞，又充当着散发生命能量供其他存有消耗的太阳。

请注意，每个存有的身体都是一个充满活力的结构，所以它通常以光和热的形式散发着我们所说的能量。

为清晰起见，我没有画出存在于每个存有中的黑洞和太阳。我希望你能想象它们，就像前图中的“太阳+黑洞”结构一样。当然，在人和动物身上，嘴就是黑洞。

现在，请看另一幅图。



亚原子粒子被用以构建原子，原子被用以构建分子，分子被用以构建植物，植物被用以构建动物的身体，动物的身体被用以构建人类的身体，人类滋养着……无形存有，它们吞噬人类的生命能量。

什么？你不知道无形存有消耗人类的生命能量吗？这么做是因为他们也需要食物。精神体也是无形存有的身体，它们与人类身体的建构物质不同，所以他们不吃肉体（物质体），他们吃的是人身上散发的生命能量。

图中的箭头展示了大体上的滋养流。为清晰起见，我没有在图中画出更多的箭头，但你知道，越高等的存有可以利用图示中在其下方的一切存有来构建它们的身体，以维持自己的生命。例如，人消耗动物、植物、分子（水、矿物、维他命、蛋白质等）、原子（氧、氮等）及所谓的能量（光、热等）。

请注意，为给高等存有提供构建材料，低等存有的生命必须被剥夺。换言之，低等存有以某种方式被摧毁、杀死，如此才能用以构建高等存有的身体。例如，两个氢原子（H H）和一个氧原子（O）都是有生命的存有。为了构建一个水分子(HOH), 这些原子必须被严重地损坏、消灭、摧毁，以使它们变成离子（H+ H+ O=）。离子不是原子，它们是原子被摧毁之后所留下的建构材料。现在，当这些离子结合在一起时，它们会创造一个新的身体，即水分子（HOH）。

另一个例子，兔子吃草、萝卜等植物。这些植物在兔子的嘴里被破坏，然后动物的消化系统可进一步分解植物的身体，从而构建兔子的身体。

无形存有如何吞噬人的生命能量？这是一个很大的话题，要讨论的内容足以写下一本厚书。让我简要地解释一下。

像所有其他存有一样，无形存有也受宇宙变化法则的制约，因此它们必须消耗食物。像其他存有一样，如果无形存有长时间不摄取食物就会死——这是一个普遍原则。

无形存有消耗非物质的东西，当然，对于人类而言的非物质食物，对它们却是物质食物。无形存有所消耗的，我们可称之为其他存有的“生命能量”。对此我们稍后再谈。

人受制于宇宙变化法则

不管你的情绪反应如何，我都希望你了解这个事实。所以，让我告诉你一些眞相。

无论你接受与否、同意与否，在你的整个生命中，你不断地夺取并给予生命，同生命这场游戏中的任何其他存有一样。每次你吃入、喝入、吸入，你就夺走了存有的生命。

另一方面，当你呼出或当你的身体排出任何东西，或是当你有情绪时，你就在为其他存有提供食物。你可以根据先前的解释推断出这种情况。

你受制于宇宙变化法则，就像宇宙中的其他存有一样。若不持续不断地夺取并给予生命，你的身体就无法在此宇宙中存在。通过夺取并给予生命，你为维持宇宙的生命运动做出了贡献。你无论怎样都无法摆脱宇宙变化法则的制约。

许多人因不想杀生而遵循特定饮食，例如他们只吃源于植物的食品。根据他们中某些人的信念，杀死动物是不好的，但杀死植物和矿物是可以的。为什么？不同人有不同解释。

不管这些遵循植物饮食者的信念如何解释，都是人的评判和感受使人们做出选择。重要的是要明白，吃的行为与夺取、摧毁其他存有的生命息息相关。

为了更加了解评判，不妨提出如下问题。

你是什么，又或你是谁竟能断定哪些存有可被杀死供你吃，哪些必须生存？

是谁，或是什么使你相信动物的生命比植物或矿物的生命更为重要？

除了你基于自己的信念及由此产生的感受来做出判断，有没有其他东西使你选择了某些生命高于另一些生命？

无论你的信念及由此导致的饮食习惯是什么，我都建议你沉思这三个问题。此外，你可以看看没有信念的大自然。大自然，在地球上最眞实的老师，没有怜悯。大自然完美地教导我们宇宙变化法则。

无形存有消耗生命能量

根据宇宙变化法则，人类的散发物是其他存有的食物。除了排出物质之外，人也放射着各种不可见且不可感知的非物质散发物，包括热、电场和电波、磁场和磁波。这些散发物可在人类的光环中被看到。

让我称这所有的散发物为“能量”。此术语非物理学定义的能量，但为简便起见，我选择它以表示“在人、动物、植物和矿物的身体中，所有不可见、不可感知的散发物”之义。

根据宇宙变化法则，人、动物、植物或矿物所散发的能量会成为无形存有的食物。人类受情绪影响时的能量，对无形存有极具吸引力。然而，并非每个无形存有都愿意吃人所散发的一切能量。一些无形存有喜欢与喜悦、爱、极乐等相关的能量。其他无形存有则更喜欢受恐惧、憎恨、愤怒等情绪影响的人身上所散发的能量。

你的想象控制着能量，这意味着你身体的散发物可为你所控。此事实对你也许至关重要。根据你的想象，你的身体会充满能量或散失能量。在以下两幅图中，你看见人所逸散的生命能量正喂养着无形存有。

图片“无形存有以人类散发的生命能量为食”解释了当人向其他存有祈祷并产生敬畏时发生了什么。通过敬拜神、天使、大师、外星人或其他存有，信仰的追随者会失去他们的生命能量。他们通常没有意识到此种做法将人的生命能量喂养给无形存有。结果，追随者耗尽了自己的生命能量。生命能量的减少意味着人的身体更加虚弱，寿命更为短暂。

大部分人在祈祷后感觉更好。有些人的信念如此坚定，以至于他们能通过这种做法疗愈自己或他人。这些人不会同意我的解释。他们会教导人们必须拥有坚定的信念，进行更多的祈祷。

然而，当他们了解更多关于无形存有的真相时，尤其是当他们成功地看见无形存有时，可能会感到震惊。无形存有的聪明超乎你的想象，在使人为它们献出生命能量的伎俩上，它们是多么经验老道啊！

确实，很多无形存有非常了解人类的本能。它们就像一个心理学大师。欺骗人去相信些什么，对它们而言太容易了。这些无形存有会利用情绪和灵视让

人盲目地相信它们。当人们盲目相信时，就会迷失，会变成被无形存有利用的无意识羊群。接着，这些人准备为捍卫他们的信仰战斗到死。

我建议，不要尝试拯救这些人，就让他们那样去玩生命的游戏吧。他们所做的没有对错，他们对自己的选择是很满意的。他们这辈子可能需要这样的经历，所以不要打扰他们。

参加所谓“集体冥想”或“全球冥想”的人们也可能会失去生命能量。特别是当他们想象自己从体内发送什么出去的时候，例如，向宇宙发送能量，向大师发送爱，向某人发送疗愈能量。

无形存有以人类散发的生命能量为食



祈祷、祭拜、鞠躬、敬畏等行为，
以将生命能量发送出体外的方式
使人失去生命能量。

与所谓的天使打交道，是极其危险的做法。无论出于什么目的，当你与天使打交道时，你可能已在他们的菜单之中了。

促进天使合作的网页、中心和老师实在是太多了。通常，这些人是被天使操纵的无意识工具。天使利用这些人聚集更多的追随者，如此天使就能享用更大而美味的盛宴。

要意识到，大部分天使实际上都是吸血鬼。它们非常聪明，骗你轻而易举。它们会让你看见美丽的光，感觉到爱，甚至能疗愈你。然而，记住，一旦它们得到你，你身体的生命能量将被吸食到死。如果你试图摆脱它们，那可能会非常困难，会使你遭受很多痛苦。

除了神与天使，还有各种各样的无形存有喜欢消耗人类的生命能量。我已说过两次，无形存有极为聪明且诡计多端，超乎你的想象。它们会用许多极具欺骗性的影像或故事来展示自己，这样你就会立即相信它们了。

创造一个外星人来地球领导人们甚至拯救地球的故事，是无形存有在聚集大量人群时所用的一个很流行的方法。

无形存有以愤怒者散发的能量为食



愤怒、仇恨、恐惧等情绪，
使人的生命能量从人体中抽离，
从而失去生命能量。

图片“无形存有以愤怒者散发的能量为食”则呈现了不同的情形。你在此图中所见到的情况，大多是因人们消极或不好的感受导致在情绪上变得愤怒、恐惧或激动时所发生的。

愤怒的人通常情绪都非常激动。情绪是生命能量的爆发，因此情绪化的人，他的光环看起来就像火一样。人体所散发的此种能量，对某些被称为吸血鬼的无形存有是非常有吸引力的。

是的，吸血鬼确实存在于物质体（肉体）和精神体之中。那些作为精神体存在的无形存有无法吸食血液，但它们能够，并的的确确吸食着生命能量。

记住，每当你愤怒、害怕、感觉到恨意等情绪的时候，你的生命能量就会逸散，让吸血鬼饱餐一顿。

你知道你在哪能找到众多以人类散发能量为食的吸血鬼吗？它们被吸引至那些有很多人打架、叫喊、争吵或其他情绪氛围激动的地方。像发表政治仇恨言论的大型集会、运动竞赛现场或战场，都是这类场所的典型。那些人们聚在一起观看暴力场面的剧院、电影院、电视节目、电脑游戏之类的地方，也吸引着吸血鬼。人们遭受痛苦的地方，如大型医院，通常对吸血鬼也具有吸引力。

另一方面，教堂或庙宇的宗教聚集、集体祈祷、全球或大众冥想等活动，吸引着所谓的上帝、神灵，或任何你所称呼的这些不同类型的无形存有。当然，它们来，是为了吸食这一大群人的生命能量。

自我保护

很多人告诉我，他们不同意喂养任何无形存有，不论是神还是天使。那些人不容许失去他们宝贵的生命能量。相反，他们想增加生命能量以延长寿命。

下回，当你生气、开始争吵或陷入情绪事件时，你可以停下来，做个深呼吸，放松并问自己，你是否容许丧失你的生命能量去喂养吸血鬼。如果你喜欢这种能量交换，那就继续。若你不喜欢被吸食，这里有个技术可以帮你摆脱吸血鬼。

保护自己不被无形存有吸食。

保持对情绪的觉察，如此它们就无法控制你的行为。这关乎一切情绪，即所谓的积极（正面）情绪和消极（负面）情绪。

保持对自己的专注，因为能量跟随你的想象。你专注于什么，什么就成长或放大。换言之，你给你专注的事物以力量，你赋予它们生命能量。

不要对任何存有或事物祈祷、鞠躬，不要敬畏他们，因为那是自愿从属的行为，当你自愿为它们发送你的生命能量，你就成为它们的臣民或奴隶。记住这个简单的事实，你是你生命的大师。

用你的想象力，观想自己处于一个蛋形太阳之中，如你在下图中所见。让你的蛋形罩中散发着太阳或火一样的光芒。对无形存有而言，蛋形太阳光罩结构的外壳是不可穿越的。请看下图。

如果你已被无形存有附身，那么此类练习特别有效。据我观察，大部分人，特别是那些生活在大城市中的人，至少有一个无形存有附身。他们没有意识到，这种无形存有可以控制人类的行为。

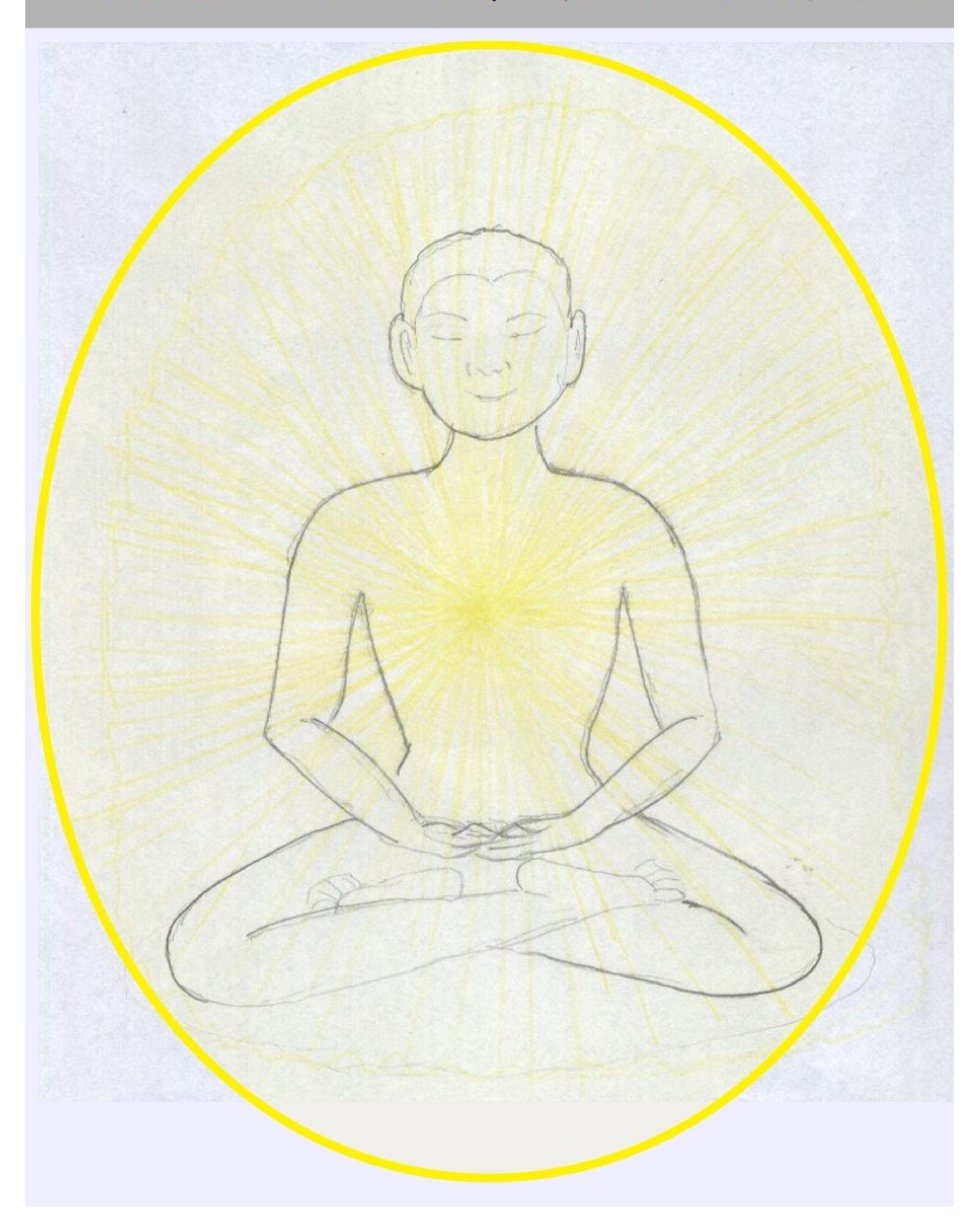
如果你在做心识练习（即所谓冥想）时，你注意到有些想法并非是你创造的，或你的脑海里有个声音，那么有可能在你身上附着一个无形存有。

几乎所有具有强烈宗教信仰的人，即所谓的“狂热分子”，都被无形存有控制着。这些人的信念越强，身上所吸附的无形存有就越容易掌控他们。

这就是为何狂热分子会疯狂地鼓吹以说服他人加入他们狂热的信仰。附着的无形存有控制着狂热者，以便将更多“送食物的羊”带给无形存有的羊群。

警告：如我此前所言，不要尝试教导一个狂热者，不要说服他们，因为如果你这么做，他们可能会非常生气。他们不可救药的盲目使他们已做好为信念战斗至死的准备，甚至杀人。为安全起见，最好远离这些狂热者，不要“火上加油”，除非你喜欢参与冒险的游戏。

在蛋形太阳光罩中的自我保护



从愤怒转向喜悦

你是你生命的大师级创造者，因此，你可以做任何你想做的事。你可以享受喜悦、幸福和真爱（大爱），或是享受愤怒、仇恨和恐惧。这一切没有好或不好，它们都是你有意无意的选择，以便体验你生命的这场游戏。

我注意到大部分人都不喜欢所谓的负面情绪状态，例如，处于愤怒、仇恨或恐惧的影响之下。生气的人在冷静下来后，会后悔他们之前的所为，并感到筋疲力尽。如果他们知道该如何避免负面情绪的爆发，他们就会少受些苦。

请看下图，转换情绪状态的简单技巧。每当感受到焦虑、愤怒、仇恨、悲伤等情绪时，你可以在几秒之内，切换到对爱的感受上来。换言之，当你在所谓的负面情绪状态中，可以转换到体验喜悦和真爱的所谓正面情绪状态中来。

成功地从消极状态转变为积极状态的关键，我早已说过——你的生命能量跟随你的想象。你专注于什么，什么就会成长或放大。因此，在情绪状态中进行成功转换的关键，在于你智能层面所想象的事物。

让我问你，当你感到生气、恐惧时，你所专注的念头与影像是什么？你想象的是什么？你在思考什么？

在这样的时刻，你是否会这样想："我是多么放松和喜悦啊，我感觉到真爱。我（真）爱我自己。我感觉非常好。我享受我的生活。"

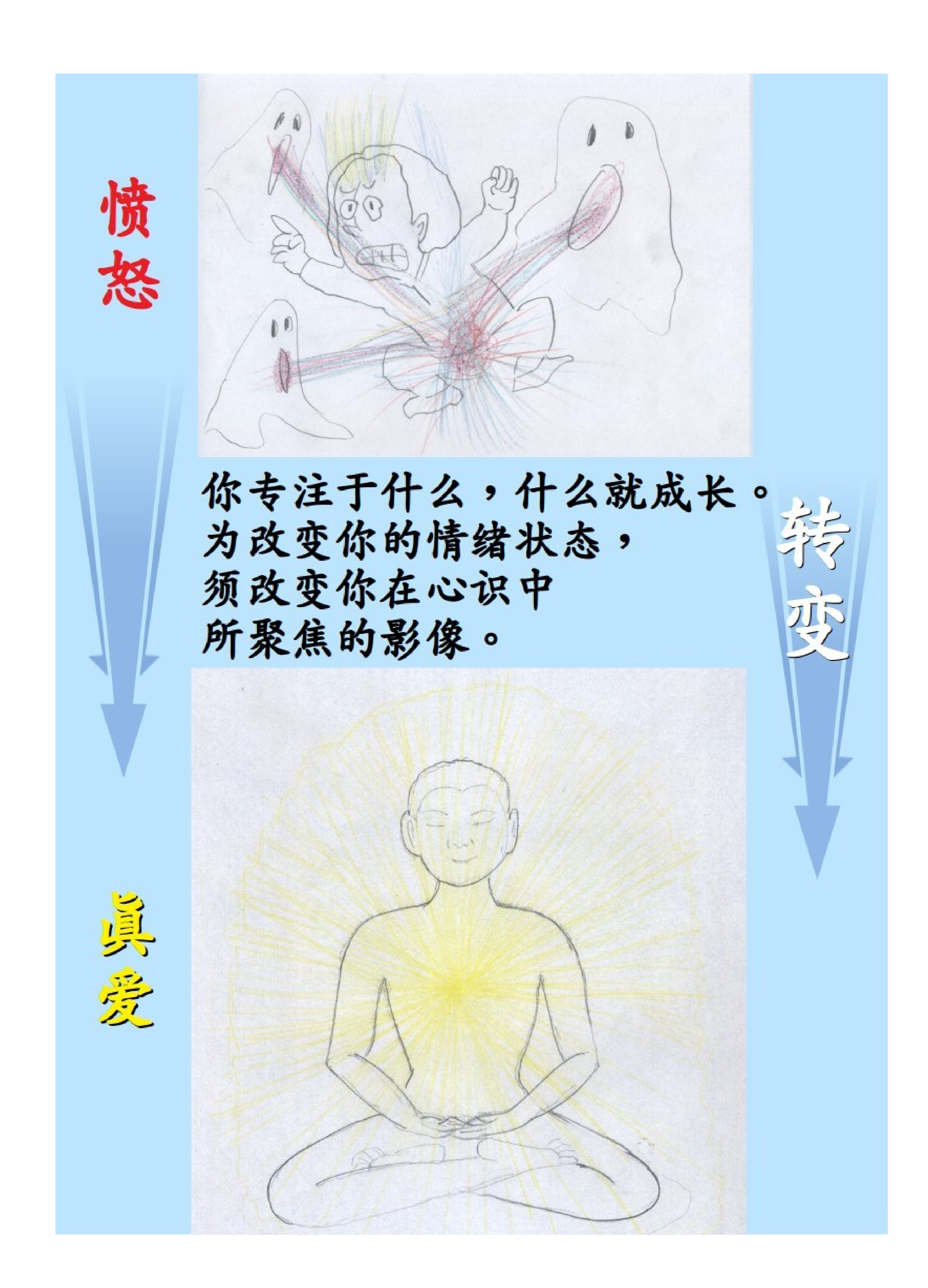
或者，你在想一些无力的事，如漫骂、发出有害的愿望、想象某事的失败、某人受伤或死亡？

你的想象与思考，是情绪的关键。你越专注于你所创造的影像和念头，让它们在你的智能层面保持得越久，它们对你本能的影响也就越强。

是你的本能创造了你的情绪状态。你的本能受你所处的环境因素及智能层面（即你所创造的影像和念头）的影响。你的智能编程着你的本能，因此，你可以利用你的意志力最有效地影响你的本能。

当你处于负面情绪的影响下，决定转向喜悦和真爱，你必须改变你的焦点。这是关键——**改变你的念头和影像的焦点**。你的生命能量跟随你的想象——我再重复一遍，因为它尤为重要。

例如，你生气、颤抖、脉搏加快……冷却一两秒，意识到自己的转态。接着，放松地深呼吸，一次两次或三次，同时保持对自己情绪状态的充分觉察。


愤怒
你专注于什么，什么就成长。
为改变你的情绪状态，
须改变你在心识中
所聚焦的影像。
转变
眞爱

现在，充分觉察你的智能活动，即你的念头和影像。无论它们是什么，将自己从中抽离——这是重要关键点，因为你不是呈现在你智能中的念头和影像。

现在，想象自己充满喜悦和真爱。强化这个影像，你是喜悦的、充满欢乐的，感觉你无条件地爱你自己。对自己重复这些话，无论是默念还是大声地说出口："我是如此喜悦与幸福，我无条件地爱着我自己，我是多么喜悦，多么幸福，我是如此全然地真爱着我自己。"

重复它直到你的负面情绪消失。继续用这些句子说服你的本能，直到你真正感觉好了，也就是，你的情绪状态恢复了正常。

以此编程技巧，你可以训练你的本能迅速从愤怒转变为真爱。若你练习充足，日后每次你的本能以愤怒、害怕、恐惧等情绪来反应时，它将在几秒内就被切换到喜悦和真爱的感受上来。如此，你不会浪费你身体的生命能量。相反，你的身体将因充满更多的生命能量而受益。

如果你的孩子经常烦躁、生气，你可以教他们这个技术。他们将很快学会且终生受益。从统计学上来说，老年人需要更多的练习来应用此技术。

从愤怒转向喜悦之后，你可以放松并进行太阳光罩的自我保护练习，至少几分钟。它将确保你周围的吸血鬼没有更多的食物可以食用。它们会离开你。

真爱

人们称之为“爱”的类型有许多，可却仅用一个词来表达。这里列出“爱”的其中一些类型：

父母爱子女，反之亦然；

上帝爱人，反之亦然；

男朋友爱他的女朋友；

人爱一个地方或国家；

人爱吃某种食物；

人爱做某事。

我想谈谈一种不同的爱，它并非上述所列之爱。为区别于其他的小爱（love），我使用大写字母“L”把它写为“眞爱”[14]（Love）。

眞爱是在存有的体内充满生命能量时，以副产品的形式出现的。为身体赋予生命能量使其更具活力，因此它可比作给予生命或新生。简单表达为：

眞爱是生命创造过程中的副产品。

当生命能量在你体内出现时，你会莫名地感到喜悦。在经验此种喜悦时，你若专注于自身的感受，可能会说：“即使我闭着双眼，我也能感觉到眞爱并看见光。”确实，这种极其愉悦的感觉就叫“眞爱”。当你的身体充满生命能量时，你感觉到眞爱，并看见光。

当“为你的身体创造生命”的过程出现时，你首先会感到喜悦，它常被描述为“无缘无故的、莫名的喜悦”。此种喜悦便是生命能量在你体内增长的最初迹象。

若在此过程中你并没有关注自己的身体，则只会感受到喜悦。若此刻你觉察自己的身体，就会体验到一种非常美好的感觉——眞爱。如果你足够敏感，也会看见光，不论是睁眼还是闭眼。

14 译注：Love，大爱/真爱/无条件的爱。love, 小爱/有条件的爱。在魏鼎研讨会中，Love 通常译为“大爱”。本书译者取“真爱”，在作为特定词条时以示区别。在不同语境中，也可能会用“大爱/无条件的爱”来表示真爱Love。不再另行说明。

存有创造生命的过程，显示为着眞爱和光。

生命已被创造

眞爱是身体所感，光是眼睛所见。

这两张图呈现了“当存有的生命被创造或身体充满生命能量时发生了什么”。

生命能量增长→喜悦涌现→感觉到眞爱

当人们谈及大爱/眞爱，有时说的是“无条件的爱”、“上帝之爱”、“宇宙之爱”乃至“纯爱”。根据上述解释，眞爱是当人的身体充满生命能量时所经验的一种感受。它与恋人之间说“我爱你”所表达的截然不同。它也有别于父母对子女之爱，或是其他爱的感受。

当心识创造生命时，
你的身体能感觉到眞爱并看见光。

为了有意识地创造生命，
专注于你的内在喜悦并允许它自如散发。

爱的象征



你可知为什么黄色的太阳是眞爱的象征？以我们太阳系中的太阳为例，它在做什么呢？

它孕育了太阳系，提供着光和热来以维持一切存有的生命。

太阳持续维系着一切存有的生命却不求任何回报。你可以表达你对太阳的任何感受，可以爱它或恨它、极尽所有情绪方式来表达——没关系，不管你的反应如何、感受如何、行为如何，太阳都永远眞爱着你。没有任何条件可以使太阳改变对你的眞爱。太阳始终向你散发着它的生命能量，无条件地，如同它对太阳系中的一切存有，以及接近它的任何存有一样。

黄色的太阳被用作“眞爱”的象征，因为太阳具有与之相似的典型特征：

创造并维持生命；无条件地散发光和热；纯粹灵性的；平和的；稳定的。

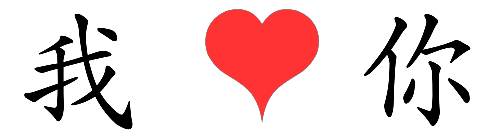


红色的心被用作 “小爱”的象征，因为你物质体的心脏着实会被吸引。当你“坠入爱河”，你会体验到身体与心灵的火焰——这便是为何红色会被用于该符号的原因。

“小爱”的一些典型特征：

有条件的情绪吸引、依恋和喜爱；吸取你的生命能量；以身体经验为目标；变化的。

看看下面两个句子“我爱你”。它们之间极为不同，即使说起来、听上去都一样。

请理解这两句话的含义 **有本质上的区别**
 我自然地、无条件地向你散发生命能量。  我感觉被你吸引，因此我想要拥有你。

我希望从现在起，你在网络上使用社交媒体软件时，依照你要表达的意思来选择 小爱或 真爱的符号。

真爱你自己

“爱你自己”—— 这句话我想你已听过很多次了。大多数人并不理解它眞正的含义，你呢？有些人甚至说眞爱自己是自私的、不道德的。许多在信仰中迷失的人甚至会说，眞爱自己是一种罪过，因为你必须先无条件地去爱他人并先帮助他人。

我给你如下建议：

首先，全然地、无条件地爱你自己，以你自己为中心，尽你所能给予自己最好的照顾。将自己放在首要的位置上，优先于其他任何存有。

你是你生命中最重要的存在，这是事实，不是吗？从出生起，你就一直与你在一起，甚至是在你睡觉的时候。照顾自己身体的是你，照料生活环境的也是你。你的每一个决定都影响着你的生活。你还有所谓的“自由意志”，这意味着任何时候你都可以选择你之所思、所言、所为。总之，这一切都意味着，你是你生命的大师。

看吧，你的生活是你自我管理的结果。如果你有所谓的问题，那是由你造成的。如果你全然享受并体验着幸福，那也是你如此关照自己的结果。如果你认为在你生命中的问题是别人造成的，或是将任何事都归咎于他人，这仅意味着你根本不了解，你是如何根据自己所决定的思考、言论和行动来创造你自己的生活。

“眞爱你自己”的眞正含义是什么？我希望现在你已理解“小爱”和“眞爱”的区别。你也明白眞爱与生命能量有关，它为身体提供动力。因此，“眞爱你自己”意味着**给予你的身体充足的生命能量。**

如果你充分地为你的身体提供生命能量，换言之，你充分地眞爱你自己，你的身体就会完美地运作。只要地球存在，你就可以使用这具完美运作的身体；用大白话来说，即你的肉身是不朽的。当地球停止支持生物的生命时，你的身体也将停止运作。

大部分人从未遇见过全然爱着自己的人，因此他们无法想象这类人的状态。人们问我，如何识别一个人是否眞爱他自己？

这些是眞爱自己之人的典型特征：

眞爱自己之人总是充满喜悦的，即使他们并不微笑也不表达喜悦，但你依然能感受到。

在眞爱自己的人周围，人们会感受到来自他们的爱，有些人的感受如此之强，以至于会止不住地流泪。

当人们呆在眞爱自己的人附近，会感觉到身体和心灵得到了某种疗愈；

敏感的人会看见从眞爱自己的人身上散发出的微妙之光；

大多数人遇见眞爱自己的人，都会喜欢甚至爱他们。

我再说一遍——人们在全然眞爱自己的人身边时，会感觉到来自于他们的眞爱。眞爱自己的人甚至可能并不知道或并没看见那些人，但却能使他们感觉到自己的眞爱。事实上，眞爱自己的人并不眞爱那些人。眞爱者是自私的，因此他们首先要把自己照顾得最好。所以，当人们遇见眞爱自己的人，又怎么可能会感受到他们的眞爱呢？

“首先，眞爱你自己，而非他人。”——这是在我的教学中人们所无法理解的内容。为了解释我的意思，我用以下两幅图片加以说明。

且看以下两幅图：

“眞爱他人却不够眞爱你自己”和“全然地眞爱你自己”。

为理解这两幅图，图中使用的象征是必不可少的。

流动的水=>你的生命能量。

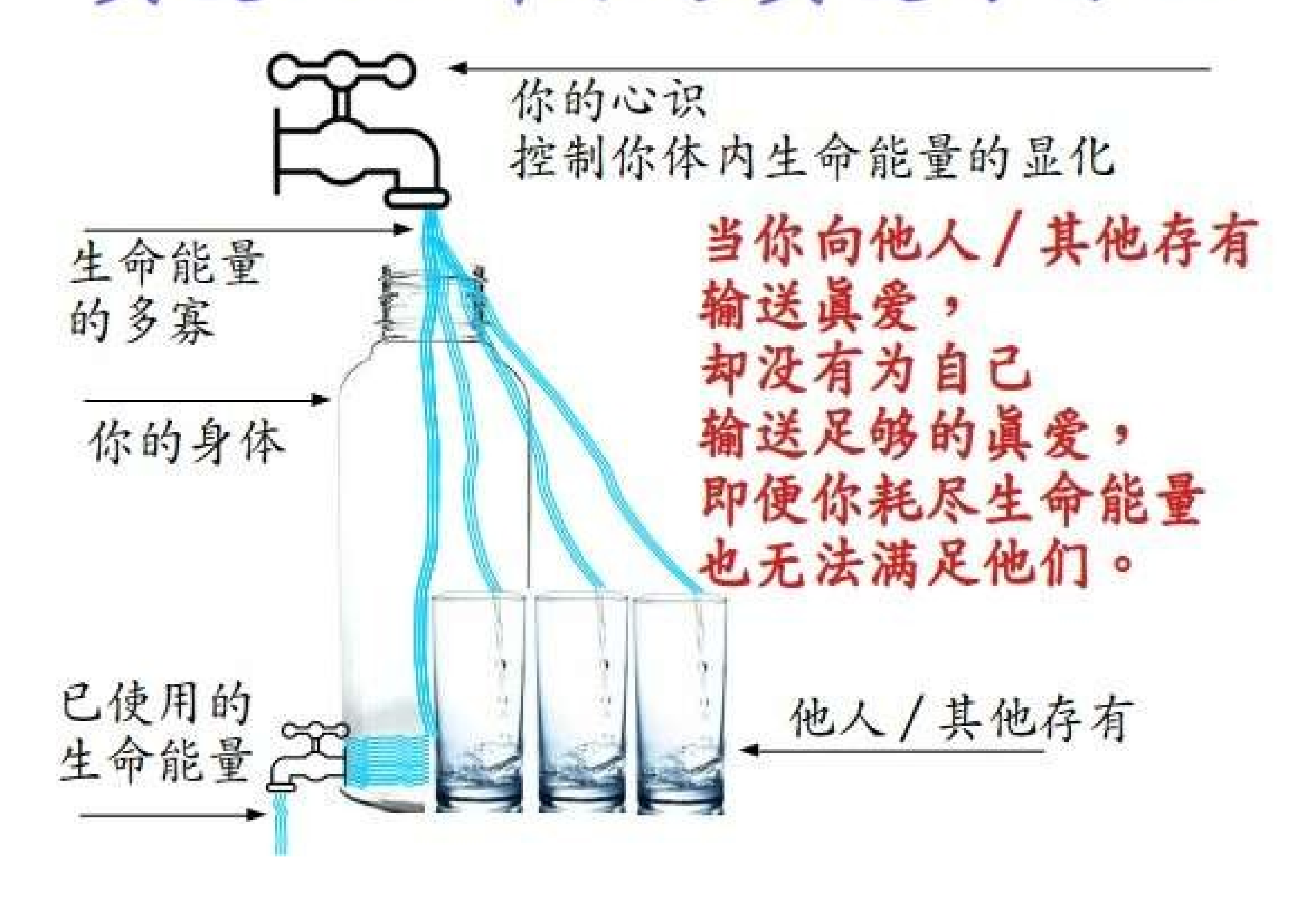
水龙头=>你的心识

瓶子=>你的身体

杯子=>他人（通常）

是你的心识控制你身体的生命能量——显然是因为你的身体是你心识中的影像。提供给你身体的生命能量有多少，取决于你对自己和他人的想法和想象。

在这两幅图片中，你都能看到水从水龙头流入瓶中。区别在于，在第一幅图中，水部分流入你自己，部分流向他人，而在另一幅图中，所有的水都流向你自己。你也许已明白这意味着什么。



在第一幅图中，你眞爱他人胜过自己，所以你选择把更多的生命能量给予他们。这意味着瓶子永远不会充满，因为你的身体在消耗生命能量，因此它将动力不足。

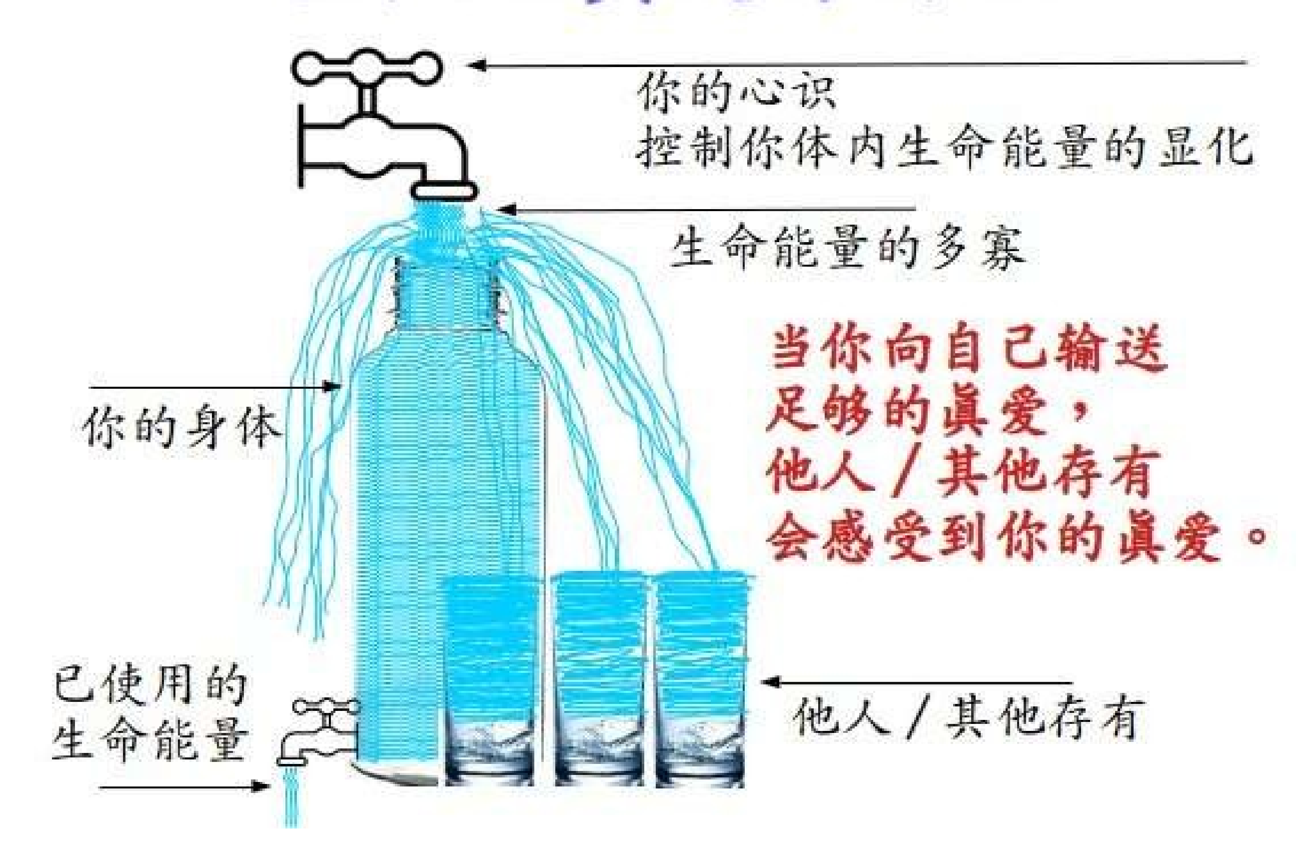
这些杯子可能代表你的家人、朋友和所有你为之献出你的关注（即生命能量）之人。他们可能并不满意，甚至还会抱怨你对他们照顾得不够。

许多亲子之间的关系都可以用这幅图来表示。父母竭尽所能照顾好他们的孩子，而孩子始终不满意、不快乐，甚至抱怨父母。父母感到伤心难过，但他们的孩子却没有变得更好，有时甚至变得粗鲁和苛刻。

许多夫妻之间、其他家庭成员或朋友之间也可以用这幅图来描述，其中一方主要在提供，另一方只是在索取和要求。

此种关系是病态且有害的，除非一个愿打一个愿挨。

全然地眞爱你自己



在第二幅图中，所有的水都注入瓶子。瓶子代表你的身体，它意味着你首先专注于你自己，因为你全然地眞爱你自己。当你充满生命能量时，奇迹就会发生——他人会感觉到你的眞爱，因此他们也会自然地眞爱你、珍惜你并钦佩你。

当然，这并非奇迹，所有这些都遵循着人类的物理学与心理学，换言之，这就是人类的编程方式。

以自己为中心，我的意思是，首先要眞爱你自己，因为你是最重要的存有。确保你的瓶子总是满的甚至是溢出的。如果你充分地眞爱你自己，其他存有也会受益。当人们看到你眞爱你自己时，他们可能会视你为榜样，他们会眞爱自己。然后他们在寻求帮助时会自然地停止索取他人；他们将自给自足。

顺便说一句，你已注意到很多人（即使不是多数人）非常喜欢小孩？看那些孩子，他们眞是“太甜美了”。显然那些孩子是眞爱他们自己的。因此，当你靠近他们的时候，你会感觉到眞爱。

之后，当孩子们长大，被社会教育（有害的编程）损害了，他们不再那么甜美了。为什么？主要是因为他们接受了大量的自我评判，从而封闭了他们眞爱自己的天性。

眞爱自己是自然的心识功能之一，与生俱来。根据你周围环境中人们教育（编程）你的方式，你迟早会封闭这种天生的能力。

最重要的人

请问自己如下问题，并感受答案：

“谁是我一生中最重要的人？”

你可能会得到很多不同的答案。然而，眞实且最有益于你的答案是：**我是最重要的。**

那是对的。于你而言，在你的生命中，于整个宇宙中，在历史长河里，你就是那个最重要的人。

为什么？

首先，因为你永远与自己同在，在各种各样的情况下感受着你自己，处理着你的身心问题。没人像你一样给予自己如此多的关注和能量。

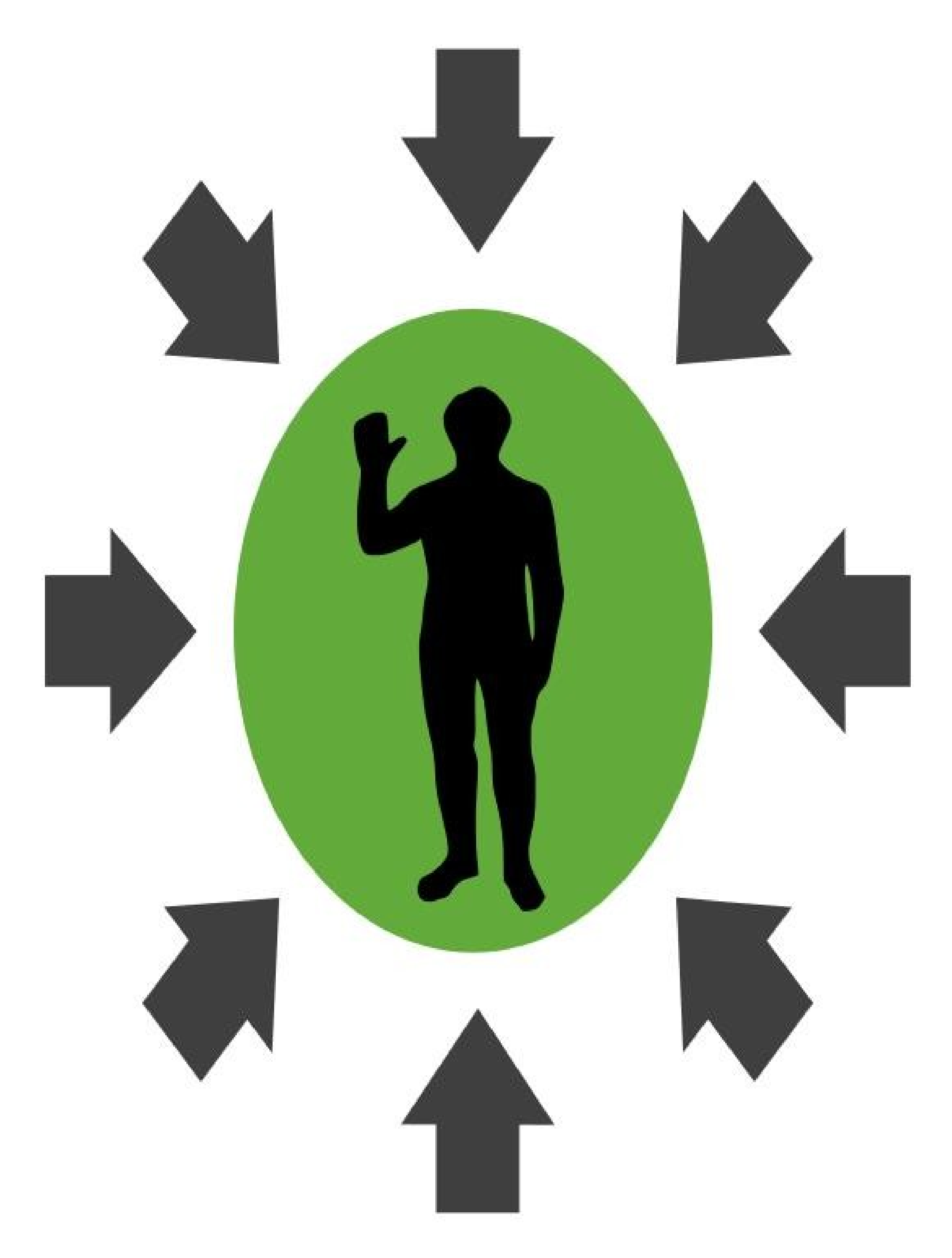
其次，当你给自己适当的照顾时，你就能为他人提供物质和精神上的帮助。你只能给别人你所拥有的那么多。你无法给出你没有的东西，因此，为了给予他人，你首先需要足够地拥有。

当水缸空了，无法给杯子装满水。首先你得装满水缸。

想象你是一个批发仓库的管理员，为周围的商店提供货物。你很容易就能理解，为了能向他人供货，你得先悉心照料好你的仓库，以便能装满货物。

类似的情形：当你想要给予人们一些非物质的东西，比如建议和安慰、喜悦和眞爱，首先你的内在得先有它们。

为能眞爱人们，你先要充分地眞爱你自己。当你充分地眞爱你自己，眞爱就会从你身上自然而然地散发。人们将会感觉到来自于你的眞爱。接着，当你专注于人们，你将会有能力发送强大的眞爱之流给他们，甚至疗愈他们。现在，你是否理解，为何你是你生命中乃至整个宇宙中最为重要的存有？

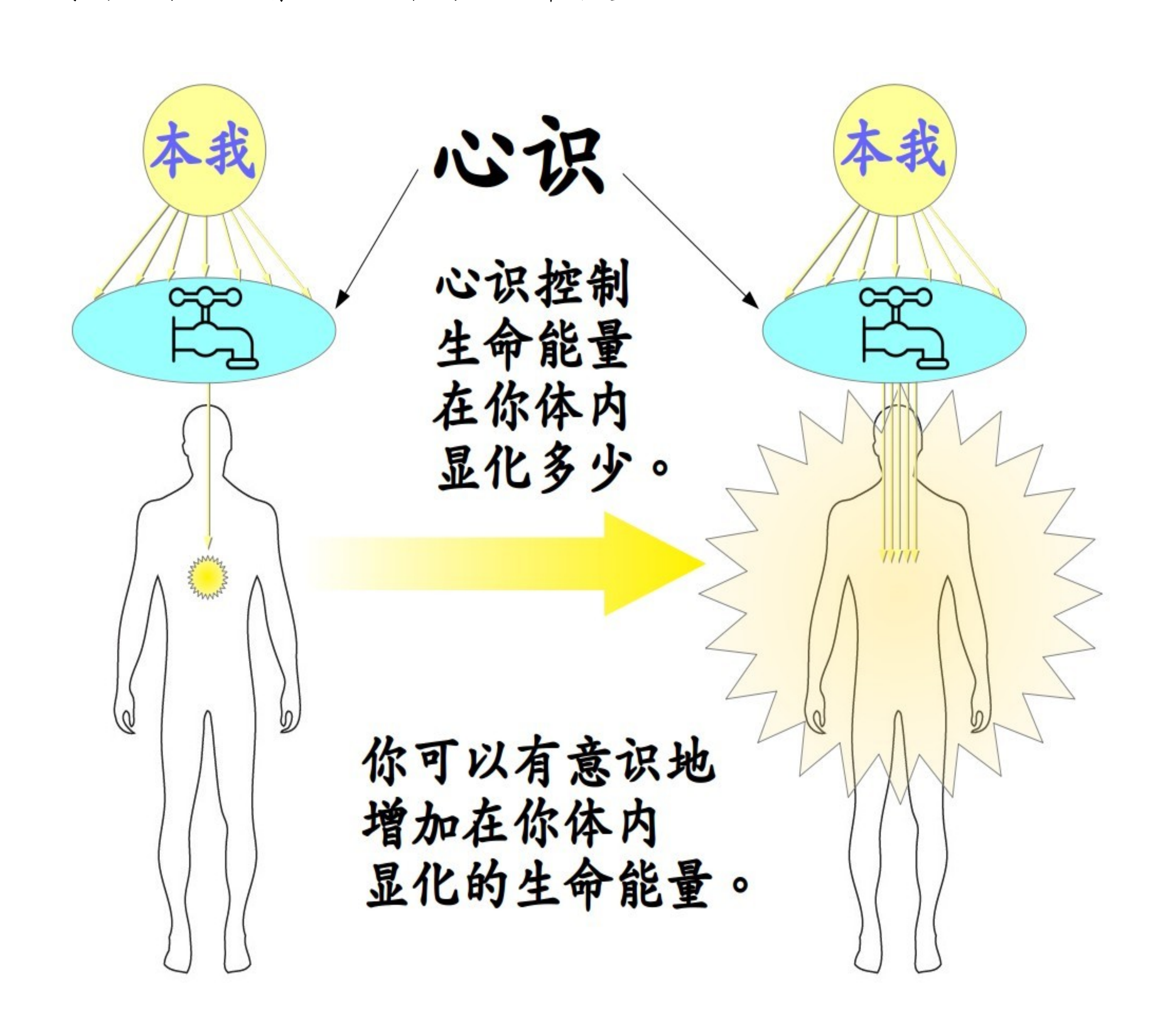


我是我生命中最重要的人。

本我提供能生命能量

你的身体是你心识的影像，因此生命能量也来自于你的心识。换句话说，**你的心识创造了你的身体和它的生命能量。**然而你的心识只是你（你的本我）创建的工具，因此，实际上，一切生命能量都源自本我。

心识控制着生命能量进入身体的流动，因此心识的象征以阀门来表示。使用这个阀门，你可以增加流入体内的生命能量。



看这幅图。在左侧，你可以看见地球上的普通人在能量充沛时的状况。体内的太阳是生命能量在整个身体中显化的象征。大部分人看起来就像那样——我称之为“勉强活着”，这意味着他们所拥有的生命能量足以维持生命，却不足以实现长寿、完美健康、增强心识能力等目标。

在右侧，你看见的人增加了整个身体所表现出来的生命能量。这样的人，内在太阳提供足够的能量为他们的身体充分地赋能。这样的人若是保持着这种高能量水平，他们的身体将会处于完美健康的状态，比起一般人而言，身体使用的时间会长上许多。的确，如果你掌握了一种保持身体充满能量的技术，只要地球还在，身体就会一直为你服务，它会是肉体（物质体）的不朽。

本我为心识提供一切可能所需的能量，实际上它是无限的。心识就像一个阀门，它控制着多少生命能量流经身体。

你想学习有效控制阀门的技术吗？有很多练习可以帮助你达成。让我来描述最简单的一种，它称为“内在喜悦”。

内在喜悦

当越来越多的生命能量从心识流入身体，你会莫名地感到喜悦，不知它从何而来。接着，当你将注意力转移到自己身体的感觉上时，你会感受到眞爱，并可能看见光。内在喜悦的练习发展此种自然的技能。

内在喜悦练习可以通过被动或动态的方式来进行。我建议两种方法都练习，视情况而定。若通过被动和动态并用的方式来允许内在喜悦自然散发，你将更快实现你所渴求的结果。

内在喜悦被动练习

对大部分人而言，可以在大自然中找到最合适做该练习的地方。确保你所有的感官都可以放松下来，这意味着该场所不应太冷或太热，太湿或太干，不要有风，没有干扰的声音或气味，并且你应能舒服地坐着。当然，如果你不愿意去大自然，你可以在任何其他地方做这个练习。确保你的身体感官不受干扰。

大部分人觉得用放松的姿势靠背坐着最舒适。当你躺下时可能会入睡，这依然是可以的，不过这样的话你就无法完成练习了。然而，我建议每次你在睡醒时都要练习内在喜悦。当你醒来时，你的身体和智能还处于半睡半醒的状态中。这个状态是进行“内在喜悦被动练习”的最佳时机，尤其在清晨，因为它会使你在起床时感到愉悦并充满活力。

不论你选择了什么位置或怎样的姿势，首先要深深地放松你的身体。你可能需要用一分钟左右的时间来适当释放所有肌肉的紧张，它们不必为保持身体的姿势而紧绷。

将注意力从你的感官上移开。如果你身体的某处感到不舒服，因为它被你感官的脉冲所干扰，则可能需改变你身体的姿势，或是换个位置。

允许你的内在喜悦
激活生命的源泉
从而使你
感觉到真爱
并看见光。

内在喜悦永在你之内，
当你决定感受真爱时，
必须允许它散发出来。

从你的念头中抽离，放松你的智能，使其静默。只要你创造念头或跟随念头，你也许就无法正确地进行内在喜悦练习。无需对抗在你智能中出现的念头，就让它们在那儿，但不要有丝毫关注。你的智能越是被动，进行此项练习就越发容易。

当智能放松，在你不受任何感觉干扰之时，深入你的内在。这并非是说你的关注点完全集中在身体上，你要达到的是与物质现实更深层的分离。最好让自己感觉就像是悬浮在没有时空的领域之中。接着，允许内在喜悦出现。此处，“允许”的意思是，不主动做任何事，仅是对出现的一切保持开放和被动即可。

允许并等待内在喜悦示现，不要创造喜悦，只能允许及被动地等待。你的智能须保持被动状态，也就是说，不要创造任何念头和影像。全然地放松并允许。顺其自然，让喜悦自己示现。如果你想象喜悦，它会出现，但不会是你身体生命的源泉。那是一种不同的练习，是主动的充满活力的练习。

在这种全然放松的状态下，当你的感官和智能处于被动，你迟早会注意到你从未意识到的东西。其中之一是你身体生命的源泉。如果你没有创造任何喜悦，如果你保持在全然放松的状态中，只是等待，那么你迟早会体验到喜悦。对你来说，这可能会很奇怪，因为那种喜悦会突然无缘无故地涌现，不知从何而来。这就是内在喜悦，是你身体生命能量的源泉。

当内在喜悦出现时，仍然什么都不做，不要激活你的智能，保持被动，允许内在喜悦自由自在地、越来越多地自行呈现出来，让它自然地发展。被动地享受喜悦就好。

内在喜悦散发并增强时，你可以随时转移注意力到你身体的感觉上来。你会有一种非常振奋的愉悦感——真爱，也许还有光。如我之前描述的那样，你的生命能量来自本我，由经心识进入你的身体，为身体赋予能量。那些真爱和光是此过程的副产品。生命已被创造。

内在喜悦动态练习

找个可以安全跳舞的地方，边唱边跳更好，最好能大声喊叫。实际上，你怎么唱怎么跳都无所谓，无需严格地边唱边跳。你要做的是在大声地唱诵咒语时，进行情绪激昂、活力四射的运动。这会使你看起来像疯了似的——没关系，某些有效的练习就是这种类型。

一边疯狂地跳舞，一边唱诵以下咒语，越大声越好：

我是我生命的大师级创造者。
我允许我的内在喜悦自如散发，
如此，我感觉到真爱并看见光。

就这么简单。大部分人觉得这个练习很容易。当他们练习时，即使是第一次，充满活力的身体感受也使他们感到喜悦和幸福。在练习时或结束后，他们都会微笑或大笑不已。



我建议，只要有可能，就定期练习内在喜悦。大多数人刚开始练习内在喜悦时没有什么特别的感觉，这很正常。我建议不要放弃，继续下去，因为如果你练习，喜悦、眞爱和光迟早都会出现。

当你练习时，你可能会注意到，内在喜悦及由此产生的眞爱和光的体验在不断扩展。当你初次体验到，它可能只是很稀薄的什么，但你会认出，就是它！继续练习，它会不断放大，之后你的体验将比你有过的最好的性高潮还更为强烈和愉悦。

掌握内在喜悦技术可使人永葆完美健康的身体。当你允许生命的源泉充分地散发出来时，你是喜悦和幸福的。在此高度赋能的状态下，通过触碰，你就能把人杀死或治愈。在如此高的能量下，你的身体无需消耗任何东西就能保持完美运作。这是事实，“内在喜悦练习”是成为全辟谷长生者的关键。此外，你还可以创造一些所谓的奇迹。

咒语

你听过“咒语”这个词吗？你念过咒语吗？

在我问过的人中，很多都回答“是”。

接着我又问：

“什么是咒语？”

“你为什么要念咒语？”

“念诵那句咒语对你有怎样的影响？”

我意识到，当我问这些问题时，人们感到惊讶，他们不知如何回答。有些人说他们如此祷告是为了遵循某种宗教教导。其他人则说，他们不知道所念的咒语是什么意思，因为不懂那种语言。

接着我又问：

“为什么你们要练习一些你们并不知道的东西？为什么要去背诵你不并知其含义的句子？你知道这个咒语对你有害还是有益？”

你呢？你的回答是什么？

我希望你还记得心识是什么，它由什么组成，心识的各部分如何运作。如果你不记得，我建议你现在回头重读关于心识的章节，特别是关于本能的部分。你需知道这些才能理解咒语。

咒语是一种编程技术，它通过智能来编程本能，从而改变心识的部分功能。在此技术中，一个句子会被重复数次，你可以说它、唱它或听它。如果此咒语重复了足够多的次数，人们就会陷入一种类似自我催眠或恍惚的状态中。在这种状态下，智能很无聊，所以它不能完全控制被编程进本能的内容。重复的句子对本能的影响更大，因此咒语的结果在心识中构建。

在练习咒语之前，要问这三个问题：

1. 此咒语的确切含义是什么？

2. 练习此咒语的结果是什么？

3. 此咒语对你心识的改变是有益的还是有害的？

如果你知道答案并决定改变你的心识，那么此咒语技术可能会有用。

最强大的咒语

在本书的前面，你已见过这两句最强大的咒语。

我是我生命的大师级创造者。
我允许我的内在喜悦自如散发，
如此，我感觉到真爱并看见光。

在练习此咒语之前，让我们回答这三个主要问题：

答 1：

此咒语所使用的关键词是“大师级的创造者、生命、允许、内在喜悦、真爱和光”，它们的确切含义在本书的前文中已有解释。如果你不记得，我建议你重新学习。这对你真正理解此咒语的含义可能是必要的。

答 2：

此咒语编程你的本能，会让你觉得在日常生活环境中创造生活更有力量。它让你知道你就是创造你生活的那个人，如同你现在正经历的那样。这个咒语也让你意识到，你掌握着创造自己生活的过程。

接着，咒语的第二部分编程你的智能和本能，让更多的生命能量自然地流进你的身体，因此你能不断地体验高水平的生命能量状态。

当然，练习此咒语的结果是有益的。事实上，用此咒语编程你的智能和本能有诸多益处。究竟是何益处，将取决于你在生活中想实现什么。一些普遍的益处包括之前提到的健康、成功、喜悦、幸福和长寿。

我是我生命的大师级创造者。

我允许我的内在喜悦自如散发，

如此，我感觉到真爱并看见光。

对人们进行编程

我建议，为了你的利益，确保你充分地理解心识，尤其是心识三个部分的运作方式。对心识的功能了解得越多，你就能越易于理解人们的行为。你也会看到这些原理被用于掌控社会、操纵人们的思想。接着，只要你需要，在你对所谓灵性发展或自我成长的心识练习进行详细规划时，它会令你更为轻松。

关于心识如何运作的知识，对统治者控制大众而言是必不可少的。教导这种资讯是不被支持的，过去它通常是被禁止的。为何？因为你对心识的运作方式了解得越多，社会统治者就越难以控制你。

统治者称人民群众为“牛”“羊”或“奴隶”，他们确实就是这样看待大众的。他们的意思是，心理学和物理学在社会上的平均认知水平是如此之低，与他们相比，人们就如同牛一样无知。这也是人们必须服务于统治者和大师们的原因。

让我们学习更多关于心识的知识，这样你就能理解人们会被如何编程。编程你的本能可以控制自己的行为，因而会使你受益终生。你可以对他人进行编程，也能注意到他人是怎样对你进行编程的。

首先，我将给你讲个简短的故事以作示例。在此，我将对地球与其他行星的婴儿在他们的饮食层面进行比较。

在地球，婴儿出生时需要喝母乳，那是他们的食物。当婴儿长大后，他们得接受其他种类的食物。如果婴儿没有得到足够的食物，他们就会消瘦致死。显而易见的结论是，在地球上，食物是人类成长和维持生命的必需品。

在其他一些星球上，当婴儿出生时，他们可能也需要喝母乳。在成长的过程中，他们喝得越来越少，却没有其他食物提供给他们。之后，婴儿断奶，但也没有其他食物提供给他们消耗。对婴儿的生存而言，这是至关重要的。如果婴儿被迫进食，他们的身体很快会遭到损坏甚至死亡。地球上人类所谓的食物，在一些其他行星上被视为毒药或毒品。

总之，地球上的人们必须吃东西以维持他们身体的存活。如果太长时间不吃，他们就会饿死。

反之，在其他一些星球上，人们不能吃。如果吃，他们就会死。

生活在地球上的人和某些其他行星上的人，看上去可能是一样的。如果你在街上遇到任何一个外星人，你不会注意到有何不同。他们也有消化道，并且所有的器官都和地球人一样。唯一的区别是他们不吃东西。

如果他们吃点或喝点什么，量会非常小，他们认为那是吸毒。他们吸毒的目的和地球人一样，为经历迷幻体验。

你看，有人不吃，因为如果吃，他们就会死。也有人吃，因为如果不吃，他们就会死。

这是个显著的区别——不是吗？是什么使人类的身体以如此截然不同的方式运作？你知道吗？你应该知道。如果充分地理解了心识，你就会知道答案：那是本能上的差异。

地球上出生的人们，本能有一个程序，基本上是这样的：

>>
为使身体正常运转，须在适当的时间以适当的量将界定的物质摄入身体。<<

在其他某些行星上的人们，具有一个本能程序，基本上是这样的：
>>
为使身体正常运转，不允许外来物质摄入体内（当然，空气除外）。
<<

的确，在本章中，我谈论的是本能的编程，而不只是关于食物和饮食。你知道在本能中有大量的程序吗？有些人甚至说：“一切皆为程序。”确实，作为心识的编程人员，你属于地球上最强大的人。

你的进食行为、日常饮食和身体所需被编程于你的体内。

你的感觉和情绪也被编程于你的体内。

因此你的行为也被编程于你的体内。

人们的说话方式乃至思考方式也被编程于他们的体内。

所有这些程序都在本能之中。

你本能中的基础编程是从你父母身上复制的。出生之后，成长中婴儿的本能被他周围的所有人和环境所编程。这个过程贯穿人的一生。这便是大部分生活在相同环境中的人们，行为会很相似的原因。

对于本能编程如何影响着你的生活，你意识到的越多，就可能会越容易根据你的喜好来修改它。这就是为何我经常强调要学习心识，特别是本能，它在人类的生活中非常重要。

请注意，如果你因学习不足而不了解心识和编程的方法，而别人了解，他们就可能利用他们的知识来操纵你，如此你将依照他们的意愿去行动。要意识到，政府、宗教和许多不同机构背后，所有那些要你遵从他们的人，都会使用编程技术来影响你的本能。广告、心理学、社会学都被应用于影响你的选择和决定。

信念就像牢狱的铁栏



当你困在铁栏

（信念）后面，

你无法体验外面的世界

（知识与真相）。

除非你摆脱束缚，

才能开启探索之旅。

操纵者就在那里统治着人们的生活，统治着被称为“羊”的大众。操纵者所做的极为聪明且高效。大部分人没有意识到自己被统治者操纵了。他们可以让你为信念誓死而战。起初，这是个已被他们编程，令你相信且行动之事。你永远不会意识到这个事实，除非你学习心识编程的秘密。

大多数人会无意识地支持操纵者。这怎么可能？即使大部分人对生活感到不快乐也不满意，即使他们抱怨，但他们的行动仍然完全依照他们的统治者（操纵者）所希望的那样。

主要原因是人们学习得不够，因此他们不知道，他们依赖自己所相信的。人们生活的构建是基于信念，而不是知识。大部分人对信念的改变是抵制的；有些人已准备为他们的信念战斗到死。

这就是操纵者捕获你的关键，他们会让你相信。他们知道，一旦使你相信什么，那么无需强迫你就会自己遵循，完全依照他们的意愿去行动。

摆脱信念

本章仅供那些决定为摆脱操纵而重新编程自己本能的人阅读。如果你宁可坚守信念，请跳过本章。如果你决定摆脱信念，则可做下述两个练习。



我想给你个警告。你越是让自己从信念中解放，你就越会变得与社会体系及其统治者格格不入。除此之外，许多人可能会不再喜欢你，因为你将变成所谓的“害群之马”。这是由于大多数人都不想知道眞相，他们宁愿依据自己的信念来生活，甚至捍卫它们的地位。部分原因是他们内在对改变的恐惧。

你要如何摆脱信念？第一步，你得让自己意识到，你有信念。可能会有很多你自己都不知道的信念，因为你认为它们是你的知识。大部分人都没有意识到，几乎所有他们认为自己知道的东西，实际上都是他们所相信的。因此，在

信念摆脱过程之初，你要关注自己和他人，以便发现自己的信念。通常指出他人的信念较为简单。让我们现在开始。

信念识别练习（1）

同家人或朋友一起进行这个练习可能会更容易。

仔细聆听他们谈话时的陈述。任何时候，当他们做了某个陈述时，请询问以下问题：

“这是你相信的，还是你知道的？”

或

“这是你的知识，还是你的信念？”

如果他们回答，那是他们知道的，就请问他们：

“你是怎么知道的？”或“你是如何获得/建立这个知识的？”

现在听他们如何解释“这是他们的知识，他们是如何知道的”。很多人会说他们是从书上或网络上读到的，是在电视上看过的，是可信赖的人告诉他们的，或是他们经过逻辑推论而得到的。然后你将知道，那是他们所相信的，而不是他们所知道的。

要注意，当你不断地追问人们，他们是知道某事还是相信某事，这可能会让他们发狂。我建议你不要向你的老师追问这个问题，以免给自己惹麻烦，因为有些老师讨厌那些提出明智问题的学生。此外，在你向当权者们提出这个问题之前，也要深思熟虑——他们不喜欢被人认为是没有知识的人。

你也可以在社会媒体、网络论坛或聊天室里做练习，特别是询问那些在鼓吹说教的人。然而，如果他们很快就禁止了你，不必惊讶于为何你被踢出去了。

老师、当权者、大师、神父、政客、领袖和其他拥有跟随者的人，不喜欢被这样质疑，因为这会暴露他们知识的匮乏。在这个星球上，他们是传播信念与迷惑群众的主要人物，大多时候，他们的言论/教导是依据自己的信念而非知识，换句话说，他们不知道自己在说什么/教什么。

信念识别练习（2）

密切注意你自己的念头及言谈。当你思考或言说时，在句子中插入“资讯（信息）”、“相信”/“不相信（怀疑）”、“知道”这三类词中的一个或两

三个。通常，当我们在言谈中，不会使用这三类词的任何一个。你可能会觉得奇怪，也可能不清楚该把它们插入句子中的哪个位置。没关系，练习就好了。像这样有意识地交谈会使你意识到你相信什么或怀疑什么，以及你真正知道什么。

以下是些练习例句。

“根据天气预报的信息，我相信今晚会下雨。”

“我知道，早晨喝咖啡会让我下午昏昏欲睡。”

“根据科学书上的资讯，我对地球人是宇宙中唯一的智慧生命表示怀疑。”

“我不知道我知道什么，但我怀疑（不相信）它足以让我恰当地照顾自己的生活。所以，我相信与我共鸣的某些资讯。”

“我相信，读过这本书后我将记住大部分信息。”

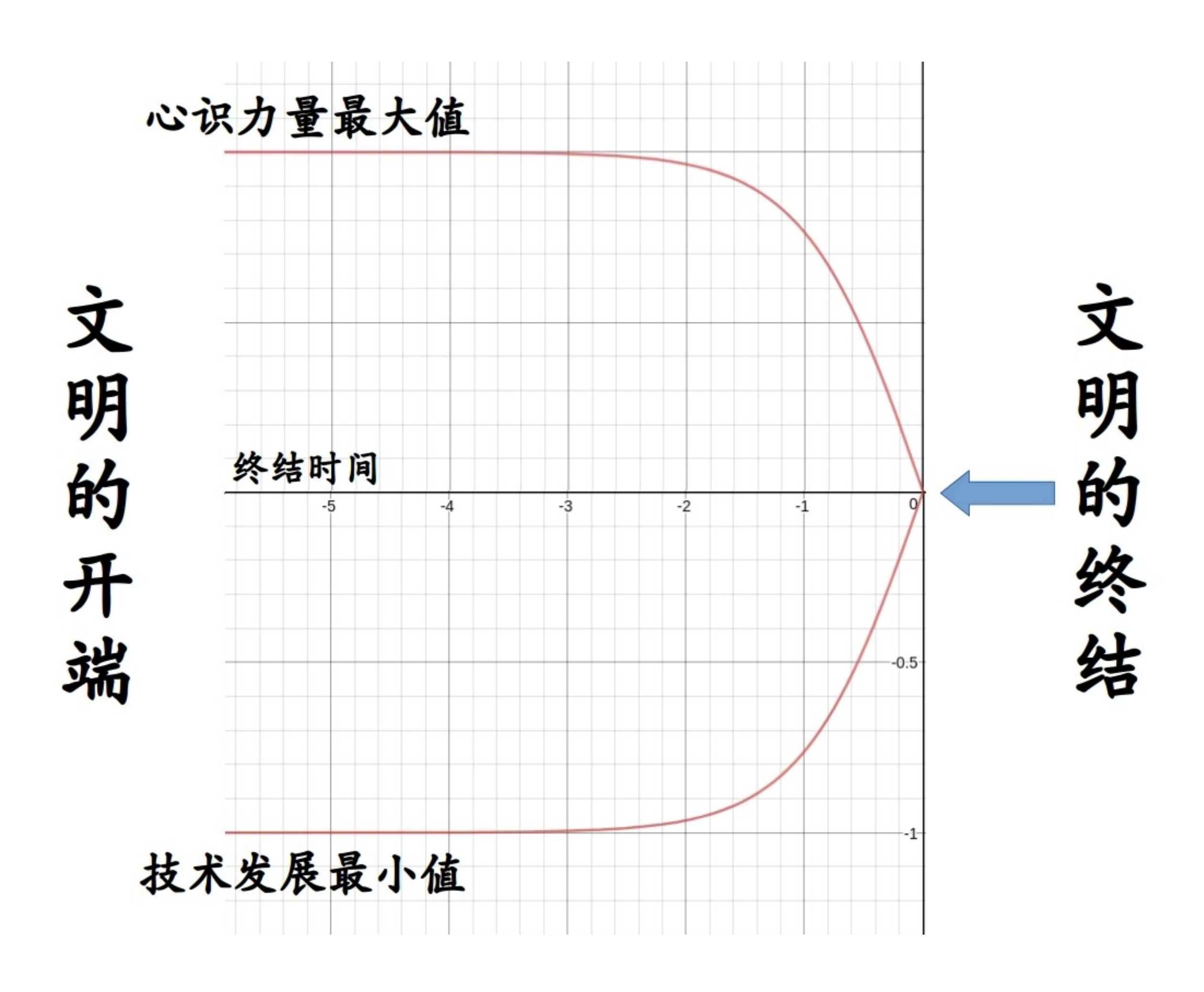
如果你实践的话，这两个练习将会使你看到，人们及资讯的来源与你所感知的有很大差异。它也会让你越发意识到几乎没有什么是确信的，并且如果你选择依靠些什么，那最好的就是你的知识，而不是别人向你宣扬并希望你去相信的东西。

文明周期

在当今文明之前，地球上有过许多文明。这些文明在其技术发展达到最高峰时，都以自我毁灭而告终。

现在的文明与过去的文明相差无几，如我再次所见，这个文明也将自我毁灭。

地球上的文明之所以在其抵达技术发展最高阶段时会自我摧毁，是因为伴随技术的发展，人们心识的力量退化了。



这是非常重要的历史教训，让我再次说明。

在地球上的任何一个人类文明中，技术越发达，人们心识的力量就越弱。

看图表。在文明之初，人的心识力量在最高峰，但他们没有技术。我们视那些人为“原始人”。他们在技术上是原始的，但他们心识的力量比我们现在能用的要高得多。

如果你遇见来自文明之初的人，他们会认为你极其原始，而且你会把他们看作是能够创造奇迹的人。例如，他们会清晰地知道你的想法和感受，哪怕你在地球的另一端。想象一下，最先进的手机在他们看来是多么原始啊！他们会想，你为什么要用一个如此有害、限制交流的玩意儿呢？

随着时间的流逝，人们对技术的使用越来越多，他们的心识力量也越来越退化。**器官或能力会随着使用的减少而退化**，这是众所周知的现象。

人们越是依赖于技术，心识力量和能力就越退化。人们离自然越来越远，建造所谓“城市”的人工栖息地，以后就会变成人间地狱。技术，特别是所谓的“人工智能”，越来越多地超越人类思维。这会导致必然的灾难。人工智能迟早会将人类视为不相容且不适合的生物体，所以它将开始计划如何灭绝人类。

不仅仅是人工智能在毁灭人类，有很多其他因素共同导致了文明的彻底湮灭，例如全球战争中使用的武器，或水、空气和土壤中毒，或是人为制造的大流行病。

实际上，这亦是个庞大的话题，我们见面时再谈吧。现在我建议，限制你对电子设备的使用，呆在大自然中。

照顾你自己

看下图，该图表总结了到目前为止我所写下的内容，它还介绍了接下来的内容。黑色背景依然代表着“全意识”。本我自全意识中出现，并创造了心识。心识创造了涵括一切物质的生命（游戏）。你的身体是这整个物质宇宙中最重要的部分。

为了提醒你，更准确地说，我在此强调心识、生命和物质的椭圆范围应当在本我之内，正如我在前面的图中所画的那样。然而，同心椭圆对这幅图而言太过拥挤，所以我决定换一种方式来描绘。我希望你还记得，本我在它之内创造了心识，接着心识也在它之内创造了生命（游戏）。

看看本书后面章节将要描述的新内容，“身体护理”和“心识护理”。顾名思义，它们涉及对身体和心识进行正确的照顾。你需要通过实践那些支持人类保持身心正常运作的练习来达成。

当你通过实践某些练习来对心识和身体进行恰当的护理，你就是在做被称为“有觉知的自我发展”之事。换言之，你可以说，你正走在自我成长的道路上。有些人可能会称之为：一个“意识扩展”的体系。

无论你叫它什么，通过实践专门为心识和身体所设计的练习，你会达成一些结果，其中包括开悟、自然的喜悦、完美的健康、不朽的生命以及全辟谷。

有意识地自我发展之路（或系统）有很多。有些系统广为人知，例如瑜伽、道学、苏菲主义、佛学——不要将它们与使用相同名称的宗教混为一谈。所有这些体系都促进了心识与身体的锻炼。



本我
物质
身体
心识
新生／再生，重生／再生
身体活动
身体环境
能量练习
觉察进食
身体护理
WSW 自我分析
内在喜悦
观想
静受默观
心识护理
有意识地自我发展
生命
全辟谷
不朽的生命
开悟
自然的喜悦
完美的健康
全意识

心识护理

在本章，我描述了一些非常有益的心识练习，它们是：WSW 自我分析、观想、静受默观和内在喜悦障碍移除。

WSW 自我分析

你是否曾因自己的决定所导致的后果而追悔莫及？你可能会对自己说："如果我知道，我绝不会做这样的决定。"我猜你这样说过，就像我和其他人一样。

这里有个方法可以让你提前发现，究竟是什么促使你想做一个特别的决定？通常，当你找到所欲决定之事的根本原因时，你就会放弃决定。这是因为，对于是否值得做此决定以及它可能造成的后果，你会更加了然于心。

有个高效的技巧，对于你打算做的任何决定，其更多的根源你都能用它来发现。事实上，这个技术是一种深层的心理自我分析，你通过使用这两个问题中的一个来进行。

"为什么？（Why）"

"那又如何？（So What?）"

这就是我称之为"WSW 自我分析"的原因（英文简写取 Why So What 的首字母）。

有时你不知道要做什么决定。也许你在担心可能的结果。你或许会问自己如下问题：

"我真的要这样做吗？""如果我选择那样呢？""我不确定要做什么，或者我是否必须为它做点什么。"

你并非总是得做出决定并依此行动。在很多情况下，你可以什么都不做，只是放弃。WSW 自我分析让你找出任何你想要做的决定的主要原因，然后你可以评估，放弃和追随哪个对你更有益？

下面解释你可以怎样去进行 WSW 自我分析。首先，取一张大纸，最好不小于 A2。

在纸上写下你的决定。

问：“为什么……”Q1

写下答案。答案可能只有一个，也可能是多个。写下所有的答案。我们假设你有四个答案：A1, A2, A3, A4

对这些答案中的每一个都问：“为什么……？”，从而你会得到 Q11, Q12, Q13, Q14。

写下答案，过程同上。

继续此过程。你会到达这样一个点：当你问了一个“为什么”的问题，变得难以回答、不合逻辑或是感觉很奇怪。在此种情况下，问：“那又如何？”。这是自我分析的关键。

不要对“那又如何？”这个问题进行回答，因为这是在对你的本能进行提问。**每当你对你的本能提问时，你都需要专注于自己的感受。**不要想着如何回答，因为想出来的答案来自于你的智能。

“为什么……？”是针对智能的问题，接着你需要思考答案。“那又如何？”是针对本能的问题，接着你需要去感受答案，不加以任何思考。

为什么？…… → 思考　　　　那又如何？ → 感受

继续进行自我分析，直到你不再有“为什么……”的问题。你对“为什么”的回答越多，你对于自己的决定所关联的问题也会了解得越多。你会发现一些最初你未曾觉察的东西。

你越是能感受到自己的本能对“那又如何？”之问题的反应，你就会越深刻地了解自己，了解你所没有意识到的事情。你可能会对从你潜意识中出来的东西感到吃惊。

根据我学生的反馈，大多数做了 WSW 自我分析的人，都放弃了自己最初想做的决定。他们还报告说，这个分析给自己上了多么精彩的一课。他们称之为“高级心理自我分析与自我疗愈技术”。的确，在你有意识的自我发展道的道路上，WSW 自我分析着实是一个强大的工具。

请看如下示例，如何进行 WSW 自我分析。它只是整张纸的一部分，整张纸要大好几倍。然而，如果你需要的话，它可以给你提供点儿思路。

事实上，这篇自我分析的作者放弃了她“减肥”的决定。她意识到最重要的一件事是，她苦于自信心不足——这是她所接受的社会教育使然。从这份自我分析中，她得出了一个结论：专注于眞爱她自己，会更加有益。实际上，由于她自我意识的不断发展，后来她自然而然就瘦了下来。

WSW 自我分析被设计为一种“你对自己进行的练习”。有时候你可以和他人一起使用这个技术，特别是你的近亲或好友。你问他们，他们回答并写下答案。有时你可能会帮助他人解决问题，这不失为一种方法。

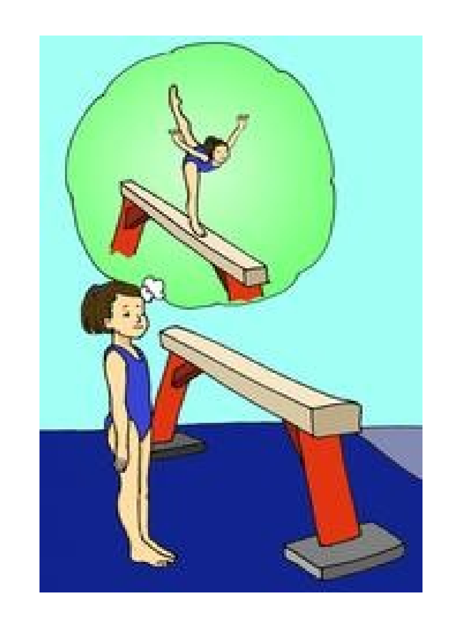
我决定减肥　为何我要做此决定？
答案 1 的思路：
A1　　这样人们就会更喜欢我。
Q1　　为什么我想要人们更喜欢我？
A12　　当我得知人们喜欢我，我感觉更好。
Q12　　我为什么会期待他人对我表示好感呢？
A13　　　人们关于我的评价决定着我的感受。
Q13　　　为什么我的情绪要取决于别人的评价？
A14　　　　我的自信心不够强。
Q14　　　　为什么我这么没自信？
……等等。

答案 2 的思路：
A21 这样 X 会认为我更有魅力，他就会喜欢我。
Q21 为什么我在乎 X 喜不喜欢我？
A22　　因为我爱他。
Q22　　那又如何？

答案 3 的思路：
A31 这样我的身体素质就会改善。
Q31 为什么我想要改善我的身体素质？
A32　　因为我会感觉更好并且更有魅力。
Q32　　为什么我想希望自己更有魅力？
A33　　　因为这样人们会更喜欢我。
Q33　　　为什么我希望别人更喜欢我？
A34　　　　我更在意 X，在意我对他是否更有吸引力。
Q34　　　　为什么我在意 X？
……等等。

答案 4 的思路：
A41 这样我可以在食物方面省钱。
Q41 为什么我想在食物上省钱？
A42　　我认为我的钱太少了。
Q42　　为什么我想要更多的钱？
A43　　　它让我更有安全感。
Q43　　　为何我觉得在经济上缺乏保障？
A44　　　　我担心有一天我的钱不足以生活。
Q44　　　　为何我担心没钱生活？
A45　　　　　那我将穷困潦倒？
Q45　　　　　那又如何？

观想



我想你已多次听说过这个术语，可能也进行过一些可被称为观想的练习。事实上，人们曾为此技术赋予多种不同的名称。这些名称下的教导有很多，涵盖了书籍、视频和研讨会。

有些练习观想技术的人抱怨他们的练习没有产生预期的结果，换句话说，它没有宣传中声称的那种效果。我可以理解为何许多观想技术不能带给你预期的结果——它们丢了某些东西，我的意思是，它们在技术层面没有被充分地阐述或完整地描述。

大约在20世纪末，我决定去亚洲的十一个国家旅行。那时，我没钱实现我的项目，但我观想它已成功地实现了。长话短说，一年后，我游历十一国后返回家乡，带回的钱比我十四年的工作还多。在我游历亚洲期间，若非观想，我不会收获如此奇迹的结果。

在我后来的生活中我也运用了观想，例如，我在仅有10%所需资金的情况下，买了一辆新车和一座房子。我也用此技术在十几分钟内治愈了我的身体。我通过观想取得了许多人们称为奇迹的事情。当你充分理解心识是如何工作的，你就不会相信奇迹，因为你可以设计类似观想这样的技术。

下面这张表总结了“成功的观想”的五个关键点。它是基于我的知识而进行的详细阐述。我知道它有效，并且给我带来我所观想的最终目标。

1. **生成一幅清晰、逼真、生动的图像或影像，使你所有的感官都参与其中。**
2. **想象最终目标就发生在当下，在此时、此地。**
3. **想象最终目标已经实现。**
4. **“知道”那一切就是你当下的现实；“相信”可能不起作用。**
5. **在体验喜悦和真爱之时，用生命能量充满你的影像。**



为使观想眞正给你带来预期的结果，即所谓的“最终目标”，你需要让心识正确地工作。有五个要点必须充分满足。如果你正确地执行所有这些要点，则可实现你所观想的最终目标。

首先，要意识到观想是有效的，这意味着如果你正确地进行观想，就会经验到最终的目标。为什么意识到这点如此重要？因为当你实现了最终目标时，可能会发现它还伴随着你意想不到的相关情况。若你不喜欢这些情况怎么办？好吧，你也许会后悔，但为时已晚。我建议你三思而后行，确保你眞的已经准备好去体验你所观想的最终目标，以及所有的相关情况。

我建议你静心思考以下五个观想要点的相关描述，如此你才能正确地履行。只有当你正确地履行所有这些要点，观想才能达成最终的目标。如果其中的某个要点你进行得不正确，最终目标则可能会与你所观想的不同，或是可能会实现得更晚，又或者它根本就不会出现。

第一点：生成一个清晰、眞实、生动的图像或影像，使你所有的感官都参与其中。

你的最终目标是什么，对此你得确定无疑。这并不意味着你必须设想所有的细节。你只需想象那些在最终目标中对你来说很重要的特征即可，其它都不用管，因为它们会自动调整以便适应。

举个例子，如果你的最终目标是拥有一辆新的豪华车，你兴许不怎么在意它的颜色——那就不要想象它。如果品牌对你很重要，那就清晰地去想象它。

你对最终目标的影像是绝不能更改的，这就是为何在你开始观想之前，必须眞正确定你到底想要什么。

极其重要的是——你的所有感官都必须参与到你的观想之中。这是什么意思呢？好吧，你不仅要想象最终目标的出现，还要想象你的感官在实现最终目标的情形下如何运作。让我们继续以豪华车为例。

视觉——你看见你自己正开着这辆车，你的家人坐在车里。你注意到他们开心的笑脸。看一看，你开车时在路上看见了什么。

听觉——当你开启引擎时，听见它的声音。你也听见家人在议论："非常舒服的座椅，车子行驶起来如此柔和。""你眞的做到了，我还是不敢相信，一定是巧合！"

触觉——你感觉到车内的温度。你体验到手握方向盘和触摸车内光滑表面时美好的感觉。

嗅觉——想象当你坐在你的车内时闻到的新鲜味道。你可以闻到母亲坐在你身后吃水果的味道。

味觉——想象一下，你实在按捺不住自己的喜悦而如何亲吻着方向盘，甚至还舔它。味道怎样？——你的孩子问。

所有的这些感觉越眞实，就越接近你最终目标的实现。努力调动你的感官以尽可能多地参与其中。用你的能力去想象，越多越好。

确保你生成的影像尽可能生动。事实上，这个影像应是一部在你的想象中播放的电影，而不是一幅静态的图片。让这部影片逼眞到使你的一切感官都充分地投入其中，如此当你闭上眼睛时，你看见它就如同生活中眞实的事物。

第二点：想象最终目标就发生在当下，在此时、此地。

在你生成这部栩栩如生的影片时，所有的一切都必须发生在此时此地，在当下。如果你想象它在未来，它将永远不会发生。未来并不存在于现实之中。未来只存在于想象之中。你永不会在未来，因此如果你的目标是在未来实现的，你将永远无法实现，因为你一直都在此时此地，在当下。

"此时，此地，我正在开着我新的豪华车。"……请继续。

第三点：想象最终目标已经实现。

想象在现实中，你所观想的最终目标已经实现。就在你当下的现实中。现在你已经是车子的主人，你驾驶着它。所有这些全都已经实现了。

第四点："知道"那一切就是你当下的现实；"相信"可能不起作用。

人们问我："我如何能'知道'那是我当下的现实，而我明明知道其实并非如此？"以及"我该欺骗我自己吗？"我回答，是的，你必须欺骗你自己。事实上，需要被欺骗的不是你自己，而是你的本能。确切地说，本能不是被欺骗了，而是被编程了，它生成并显示经过修改后的现实。

你如何知道？我的意思是，当你知道了某事，它是怎么发生的？

这完全取决于你的感官。你的感官所感知的数据创造了你的现实。当你的感官向你通知某件事时，你就知道它了。如果你看到、摸到、闻到并听见了一辆车，你并非相信这辆车就在你的现实中，你是知道它的，这对你来说就是一个事实。

这是关键，这是为何我在第一点中强调，你要全神贯注地调动你所有感官的原因。一旦所有的感官都充分投入，你的本能就会被编程以维持这个被修改过的现实。接着本能就会自动运行。当你的本能在没有你介入的情况下自动运行现实时，你所有的感官都会将这个现实感知为眞实。

你要提醒自己，我所说的关于心识（特别是本能）的那些内容。一切物质，包括你的身体，都是你心识的影像。换句话说，你的心识创造了你的感官所感知到的日常现实。

第五点：在体验喜悦和眞爱之时，用生命能量充满你的影像。

以上四点都是关于影像的内容。第五点强调生命能量的必要性。根据物理学原理，为创造现实，需要影像（程序）和能量。你可以调度你的生命能量，用它来实现观想。

实际上这意味着，当你的影像准备好了，换句话说，当这四点都已充分实现的时候，你需要创造更多的生命能量，并将它融入该影像之中。怎么做呢？那么，有两种方法。

第一种方法。在你观想之初，使自己情绪高涨。你为自己创造情绪环境的体验越丰富，你全身散发的生命能量也就越多。

确保情绪的激发是由喜悦或眞爱引起的。如果由愤怒来激发，你可能会无法控制影像。如果你无法控制影像，则可能会严重影响最终的目标，并产生一些你不想要的东西。

当你处于强烈的情绪中时，可能会在眞爱和喜悦的影响下落泪，请带入你眞切的影像并专注于它。

第二种方法与上述相反。你首先要生成逼眞的影像，接着使你自己情绪高涨。

我建议两种方法你都练习，或许以后你会选择其中一种对你更为有效的方法。

为了能在最短时间内最高效地实现最终目标，需要从你睡醒的那一刻起就开始观想，直到你入睡。我的意思主要是说，最终目标的影像和念头，应在你的本能中保持不变。

有些人会犯严重的错误，他们只在专用于观想的特殊时间内进行观想。随后，他们往往会改变最终目标的影像。比方说：乔伊正在观想他的身体完美健康，可当别人问他的健康状况时，乔伊就会开始抱怨并描述他的健康问题。这就是乔伊的行为如何违背自己的观想，破坏他在观想期间所取得的成果。

始终保持着最终目标的影像。即使别人问你，也要向他们描述最终目标，因为它已在你的观想中完成。如果你不想让他们觉得你在撒谎，那就告诉他们你正在观想，并且你不想对你的愿景造成负面的影响。

顺便说一句，在你开玩笑时，请勿改变你对最终目标的影像。本能不会思考，所以它无法分辨你是在认眞说话还是在开玩笑。

我建议，在通常情况下，每当你与人交流，不论是口语会话、网络聊天还是论坛，永远不要谈论你自己的负面影像。你的本能确实无法思考，所以它无法判断或区分你是认眞的还是开玩笑。你的交流越是情绪化，对你本能的影响/编程也就越强大。

有些人在开玩笑时可能会说："……我很笨……"，"……我看起来又老又丑……"，"……这都是我的错……"，"……你可以怪我……"等等。甚至即使你的表达并不认眞，别人也明白你并非眞的那么想，你的本能却会依照你的表达来进行编程。请意识到这个事实。

相反，我建议你，对自己使用正面的表达，哪怕你并不相信它们。告诉别人你“非常聪明”、“最优秀”、“美丽”、“年轻”、“非常健康”、“被人们真爱着”等等。这将是所谓的对你本能的积极编程。

开悟

我想这个词你早已耳熟能详，人们为其赋予了好几种含义。以下是我的定义：

“开悟是一种心识状态，在此状态下，智能是透明且被动/静受的，它可以直接从直觉中获取资讯。”

开悟是可以开启和关闭的，它是一种人们与生俱来的心识能力。

你也许还记得有关心识功能的章节，直觉好比知识仓库，换句话说，你（本我）知道一切。通常情况下，智能忙于处理问题，无法连接直觉，所以它所知道的不会多于储存的记忆。

当你出生之时，你的智能是极为被动的，因为它没有什么处理能力。这意味着在智能中几乎没有思考。你的智能不忙于思考，它是透明的，因而可以看见所有的知识。

让我给你讲个故事。想象你处于一个完全黑暗的地方，伸手不见五指。你想回家，可在这全然的黑暗中，你看不到路在哪儿。你可能相信走这条路或那条路会直接到家，所以你开始行走。接着你因看不见洞或物体而摔倒，也许还伤了自己。“好吧，此路不通。或许是那条？”……你一再尝试，但是找到回家之路的可能性微乎其微。

接着你想到了个办法。在你的口袋里有把手电筒，你将其掏出，打开开关，光就出现了。“现在有了光，我可以清楚地看路。我可以安全地行走。我知道回家的路。”

在这个故事中，黑暗象征着“相信”，光象征着“知道”。的确，就像在生活中，当你追着你所相信的东西走，就很容易跌倒乃至受伤。当你遵循自己的知识，在路上你是安全的。

这些象征，你值得记住。你也可以在古籍中找到它们。

黑暗 = 相信或信念； 光 = 知道或知识

让我们来分析 enlightenment （“开悟”的英语词汇）一词：

enlightenment 开悟 => **en – light – en – ment** :

en = **in 进入**（源自希腊语）或地方；

light = **light 光**（词根）；

ment = **mind 心识**（源自拉丁语）；

因此：**in – light – in – mind 进入—光—进入—心识**

可写为：**inlight-inmind 进入光中—进入心识**；或 **in-lighten-mind 进入—使发光—心识（明心见性）**

Enlighten（进入光/开悟），也是 **lighten（使发光）**一词的古语形式 = 照亮/创造光

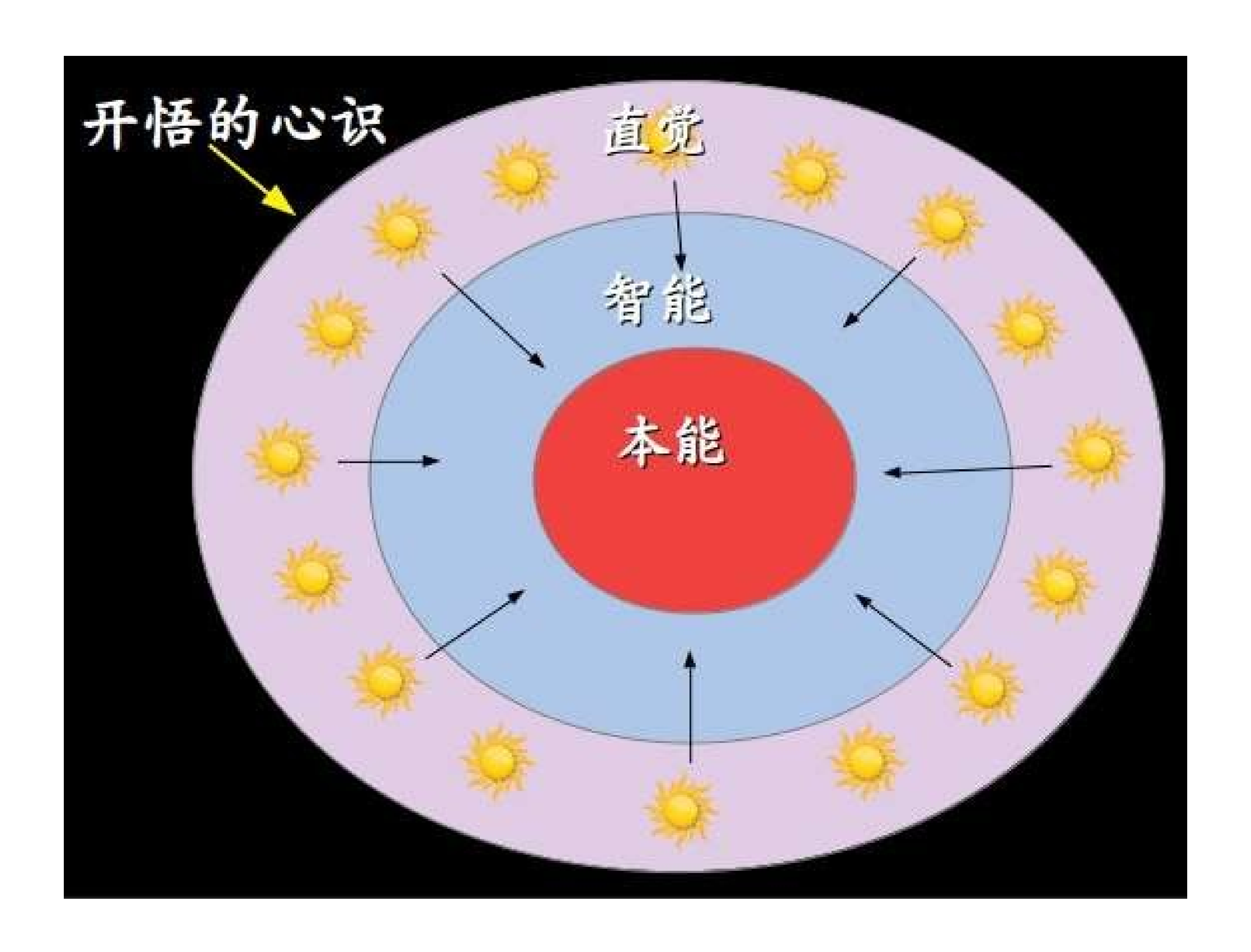
综上所述，开悟的准确翻译应该是：

“心识中的光”，“光中的心识”，“心识中光之所在”，“照亮心识”或“在心识中开启光明之地”。无论确切的翻译是什么，“开悟”强调的是光和心识之间的关系。

顺便说一句， “开悟的（enlightened）”一词意为“从无知和错误的资讯中解放”（韦氏词典）。因此我们可以说，哪里有光，哪里就没有无知和错误的资讯。当然，光=（消除无知的） 知识。

由于知识以光为象征，因此太阳、灯泡或是光源也可以象征性地代表知识。

看下图“开悟的心识”。我在直觉层面画了很多太阳，它们象征着知识。



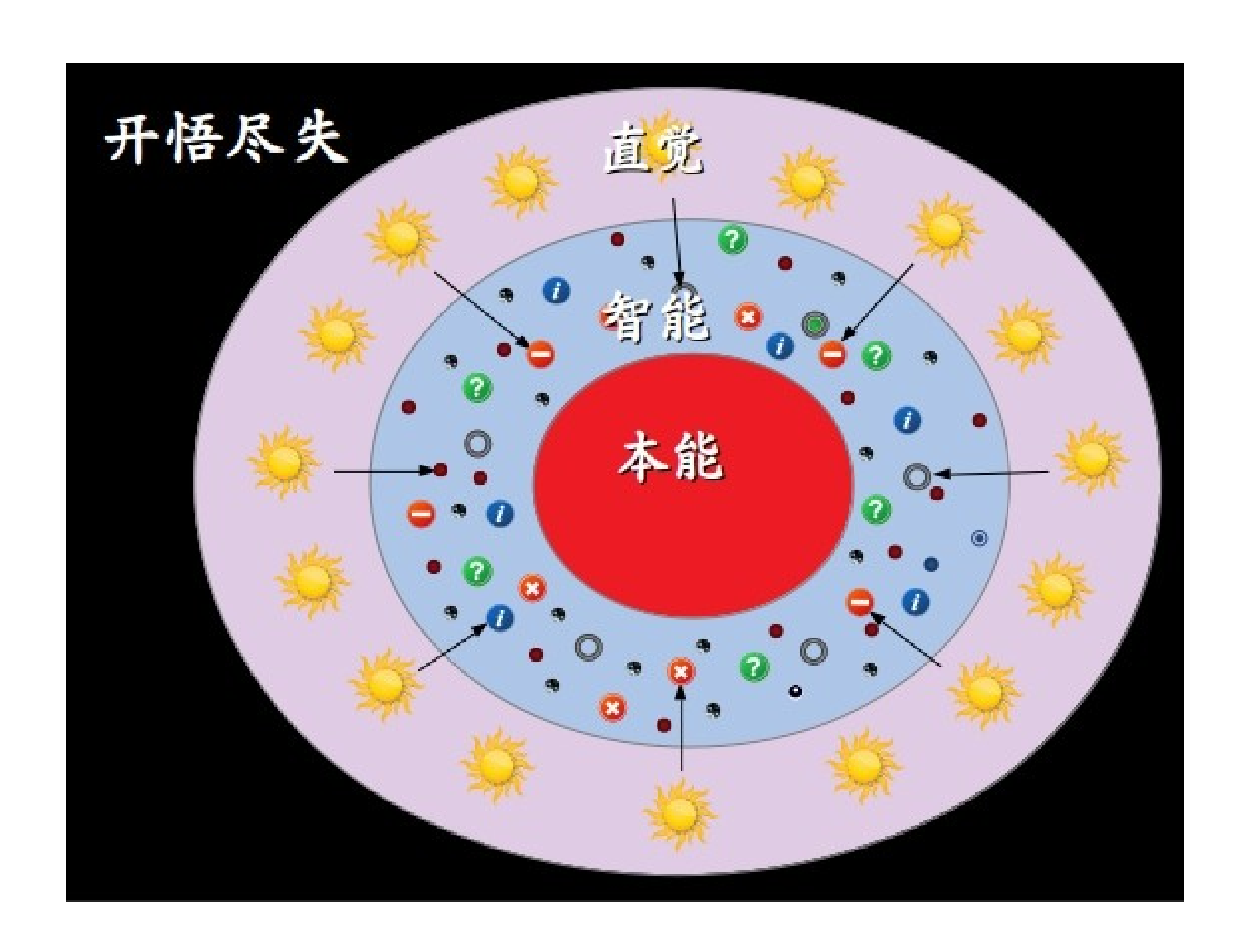
你看，智能层面是空的，它没有被任何智能活动所占据。没有思维，智能是被动的，因此它可以清晰地看见直觉发出的光。“看见光”意味着“知道”。该图代表“智能知道”的心识状态。此种心识状态称为“开悟”。

地球上的人出生时，他们的心识就是如此——人生来就在开悟的心识状态之中。你看，心识开悟为人之天性。为何成人不开悟？人在出生之后，是什么导致了开悟状态的丧失？好吧，这是因教育所致。

是的，人们自出生的那一刻起所受的教育，逐渐改变了智能的状态。首先，父母当然会照顾孩子。他们对孩子说话，给孩子拥抱、亲吻、喂食等等。所有这些行为都让这个孩子越来越多地关注由感官所传递的心识之外的资讯。随着时间流逝，当孩子成长，他们的智能变得越来越活跃，因此越来越多的念头出现在心识之中。据统计，一岁左右的孩子可以非常智慧地与父母相处，语言能力也在发展。这意味着这个孩子的智能与刚出生时相比明显更为活跃。

随着成长，孩子的智力在迅速发展，因此他们的思维越来越活跃，话语也越来越多。据统计，三岁左右的孩子几乎在不停地思考和说话。这意味着孩子

的智能不再被动，它此时很忙。忙碌的智能充满了想法，它专注于许多活动。这意味着智能不再是开悟的，开悟尽失。



图片“开悟尽失”象征性地呈现了智能充满了思维的心识状态。光无法自由地穿透智能，换句话说，智能不再开悟。据统计，此即普通成年人的心识状态。

静受默观

现在，你已知何为开悟，以及婴儿与成年人之间心识状态的不同，你可能会想要找回你的先天能力以开启或关闭开悟的状态。当然，这可以通过心识练习来达成。

当我们比较上面两幅图时，可以看见唯一的区别就是智能层面中的内容，包括思考、想象、关注和感官的感知数据。形象化地思考，移除这些内容应足以使智能再次回到被动状态。

静受默观是诸多心识练习之一，可通过练习使智能再次变得透明和被动/静受，从而进入开悟状态。以下是练习静受默观的方法。

找一个你的感官不易受干扰，又能舒服坐着的地方。你可以躺下，但这种姿势可能会使你很快入睡。不要把注意力放在身体的任何部位或功能上，你的感觉越少，进行此项练习也就越容易。

用你喜欢的姿势，放松身体。更深地放松，确保没有任何感官引起你的关注。

一旦放松，你就会意识到智能的活动。将注意力从一切念头中抽离。你的目的是使你的智能变得无念且被动，但不要睡着。

你可能会注意到，尽管你竭力不去思考，但你还是在追随一个念头。没问题，只要将注意力从那个念头中抽离，让它自由消散即可。某些来自感官的念头或干扰可能会持续较长时间。不要强迫自己去阻止它们，让它们离开，不要有任何情绪或执着。

不断重复这个过程——这便是最终成功使你的智能被动所需做的一切。

通过练习，你会发现智能中的思绪越来越少，你对感官的关注也越来越少。继续此进程，以使你的智能保持被动的那部分时间越来越长。

迟早你都会发现，你保持被动的时间在延长。当你的智能越来越被动时，你可能会注意到某些好似突然的闪光。你可能会看见更持久的亮光、颜色、形状，也可能会听见声音。这些都是你正步入此进程的迹象，你的智能开始接受来自你直觉的资讯。

长时间保持智能被动可能会使你昏沉。没关系，无需担心，你会克服这个障碍的。要保持智能被动并保持清醒，对你的心识可能是一种挑战，因此你可能需要更长的时间来练习此种能力。

接下来发生的便是你的智能感知来自直觉的资讯。这也令我觉得像个挑战，因为直觉不受时空所限，但智能却是。最初，这几乎不可能——不考虑时间和

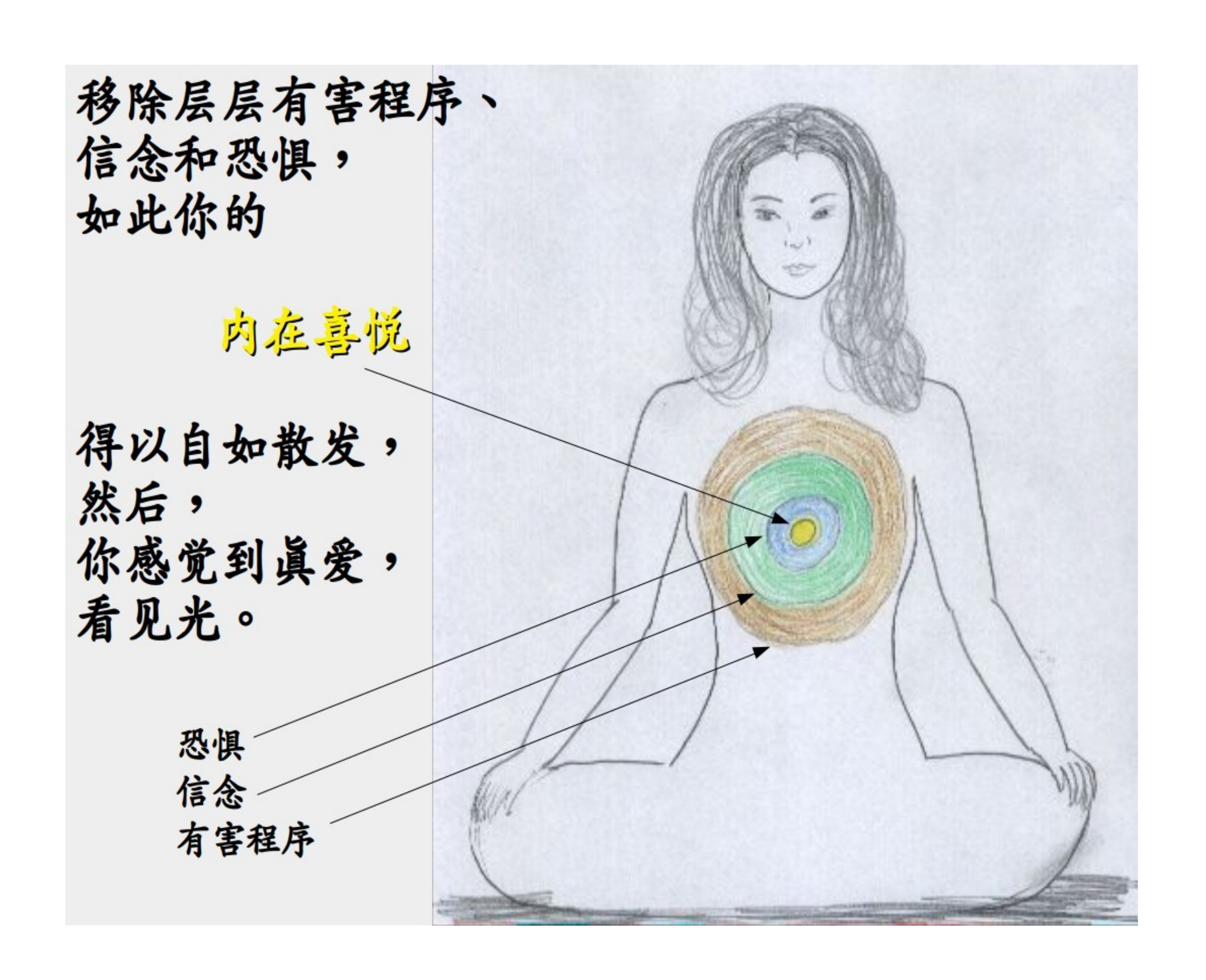
空间，智能很难运作。所以你会遇到这样的情况，智能在零时间内即刻感知直觉的资讯，但智能却需要时间去分析以便理解。

在此情况下，你要做的很简单，只需注意突然出现在你被动智能中的任何资讯。随着练习，你将学会把直觉的资讯在零时间内转化为智能可理解的长信息。

只要继续练习，这个过程会越来越流畅，你的智能将能够理解任何来自直觉的数据。之后，每当你在所谓的“零时间”内接受来自直觉的资讯，你就能基于此即时信息，讲一个长篇故事或写一本书。

内在喜悦之自我教育法

你已学习了被动及动态的内在喜悦练习，我希望你们正在练习并从中受益。还有另一个方法可能会帮你的内在喜悦自如散发。它适用于此种情况：当你需加强自我教育以摆脱阻碍你内在喜悦散发的障碍之时。请看下图。



它直观地呈现了内在喜悦——生命源泉在人体内的位置。内在喜悦被恐惧、信念和有害程序层层阻挡而无法自由地散发。

恐惧直接阻碍了内在喜悦。如果人没有恐惧，内在喜悦就会自如地散发。实际上，人们担心许多事，他们充满了恐惧，这造成了内在喜悦难以逾越的屏障。

人们害怕惩罚、错误、危险、意见、贫穷……等等。看来恐惧似乎是驱动人类行为的主要因素之一。

为何人们会产生如此多的恐惧？因为他们有信念。是的，你会基于你的信念制造恐惧。观察大自然中的动物——它们没有恐惧。当然，它们会逃命，但那不是出于恐惧，而是出于动物本能的自卫机制。恐惧是一种在智能中创造出来的幻象。

我希望你记得什么是信念。是的，它是知识的匮乏。如果你知道某事，你不会产生任何与之有关的信念。只有当你不知道时，才会相信或怀疑。

你知道多少取决于很多因素，但主要因素是你所生活的社会，其教育体制和你的兴趣。这三个因素可能会以有益或有害的方式来编程你的本能。有益的编程会帮你构建你的知识。有害的编程会影响你理解眞相的能力，所以它引导你去相信。

在现今文明，有害编程强烈影响着人类社会的成员。地球上大多数的官方教育系统都破坏了人类自然的心识能力，使人们发现眞相的能力下降。如果父母缺乏足够的智慧，此有害程序的破坏过程从出生的那一刻就开始了。

社会的有害编程是个很大的主题，足以单独写一本书。大众媒体的宣传，盲目过度使用手机，沉迷于电脑游戏或电影——仅提及几例——眞是愚昧的人们。不过那是另一个话题了，所以让我们回到被恐惧、信念和有害编程层层阻碍的内在喜悦上来。

如果你决定帮助你的内在喜悦再次自由散发，你需要做什么？看那张图。当然，你需要去除恐惧层，因为它直接阻碍了内在喜悦。然而，恐惧层是信念层所导致的，信念层是有害编程所导致的 。

结论显而易见，首先要去除有害程序层。一旦该层被去除，所有的信念就会自动消失，因为它们不再有任何支持。一旦信念消失，恐惧层就失去了支持，因而它也会消散。

所有这些步骤都是自动进行的。你只需要去除最外层，即摆脱有害程序。一旦有害程序被删除，你的信念和恐惧也会消失，因此内在喜悦可以自由散发。

实际上，你可能需从自我教育入手。是的，你可能需要明智地教育你自己。寻找所谓非官方资讯或另类资讯来源，对其敞开但不要盲目相信。使用之前描述的技术，将自己从信念中解放出来。

自我教育的过程可能是漫长的，有时也是痛苦的，但它会帮你去除有害程序。你越是从中解放出来，从你身上散发出来的内在喜悦也会越发明亮。当然，请一定要继续进行被动和动态的内在喜悦练习。

身体护理

你可以用多种方法来照顾你的身体，以确保它正常运转。我准备谈论修复和再生、呼吸练习、共振之声、体力活动、身体环境、能量练习、觉察进食。

修复与再生

这个主题本身就足以写本书了。我只想简要地提一些要点，关于如何使你的身体复归正常状态，即所谓的完美健康。你的身体或需恢复活力与新生，可以通过充分地待在大自然中来实现。当我说“自然”时，我指的是眞正的、地球上尚未遭受破坏的绿色有机体。我不是指城市的草地、公园或森林。

大自然是地球上最强大的生命体。在人类到来之前它就在这儿了，在所有人离开后，不管他们的行为如何，自然也都会在这儿。人们会在他们有能力毁灭整个自然界之前就早早地死去。

顺便说一句，有些人相信并说：“我们必须拯救地球。”——在我看来，这眞是非常荒谬的声明，因为事实截然相反。看看文明吧，需要被拯救的是我们，不是地球。

在这个行星上曾有许多文明，它们都发展了，接着也都自我毁灭了，消逝无痕。大自然总是在人类破坏它的疯狂行为中存活下来。我们人类来来去去，可自然却永远在那里。

首先，要意识到你的身体是由地球元素构建的，因而它的生命是由自然维持的。人类的身体是自然的一部分，与自然完全相容，离开自然就无法生存。人类的自然栖息地就是大自然。其他任何地方，只要不是天然原始的（即未被破坏的自然），对你的身体就不够完美。原始状态下的大自然，是唯一能使人体完全修复和再生的地方，而且人的生命还能不断维持在高能量水平。

如果你生活在大自然中，就会知道我的意思。如果你出生在城市，并且很少去大自然，你很可能感觉不到大自然的价值。不过，我建议你把自己的身体带到它的自然栖息地，尽可能多地、尽可能长久地呆在那里。如若你的身体虚弱，这么做就尤为重要。在森林的土壤上睡觉，在自然的水域游泳，喝小溪中的水，赤脚走路等等，所有这些都是为了让你的整个身体恢复活力。

自然有个非常重要的特性，它能还原你的身体编程。当你生活在城市中，特别是如果你呆在充满电磁辐射的地方，吃转基因食品，服用被称为“药”的化学物质，注射破坏免疫系统的疫苗，并通过其他有害环境因素削弱你的身体，那么你的身体编程就会被扭曲，可能会受到严重的损害。

大自然是地球上最强大的有机体。当你在里面待上足够长的时间，自然就会自动重置你原始的身体程序。换句话说，自然恢复身体的原始状态，从而使它得到修复和再生。你不需要做任何事，只要待在森林中就好，在林中漫步穿行，吃林中的食物，在林中放松地睡觉。如果你这么做，大自然就会自然地为你重新编程。

你可知在地球上有两种截然不同的生存条件？一名曰“乐土”，一名曰“地狱”。“乐土”即自然，“地狱”即城市。

震惊了？好吧，那是眞的。

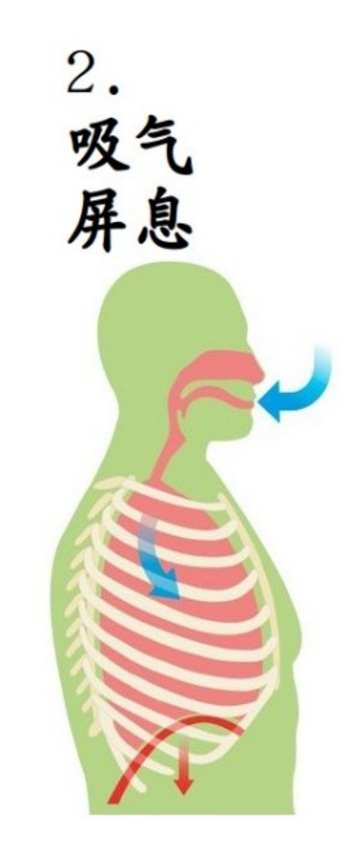
不信？那就亲自去探索、感受并思索这些资讯。比较一下你在拥挤的城市与在大自然中的感觉。

呼吸练习

有许多的呼吸练习，某些对人有益，某些则有害。我建议，不要盲目去练习任何你所学到的呼吸运动。在你做某个练习之前，首先确保你了解它会如何影响你的身体。请看下图，这是一个简单的呼吸练习示例，当你想为你的神经系统注入能量以增强其功效时，就可以进行此项练习。

通过呼吸练习为神经系统注入能量





步骤 1：

尽可能多地呼出空气，稍加用力，直至呼尽最后一丝。屏住呼吸，直到你觉得有点儿窒息为止。当你再也憋不住时，就开始正常呼吸。让你的肺休息，正常呼吸几次。

重复此步骤数次。

在步骤一中，你通过持息，增加血液中二氧化碳含量的同时减少了氧气含量。此状况会刺激你的神经系统，迫使它集中注意力。

步骤 2：

尽可能多地吸入空气，稍加用力，感觉肺就像是个气球似的。屏住呼吸，直到觉得有些窒息为止。当你憋不住时，正常呼吸几次。

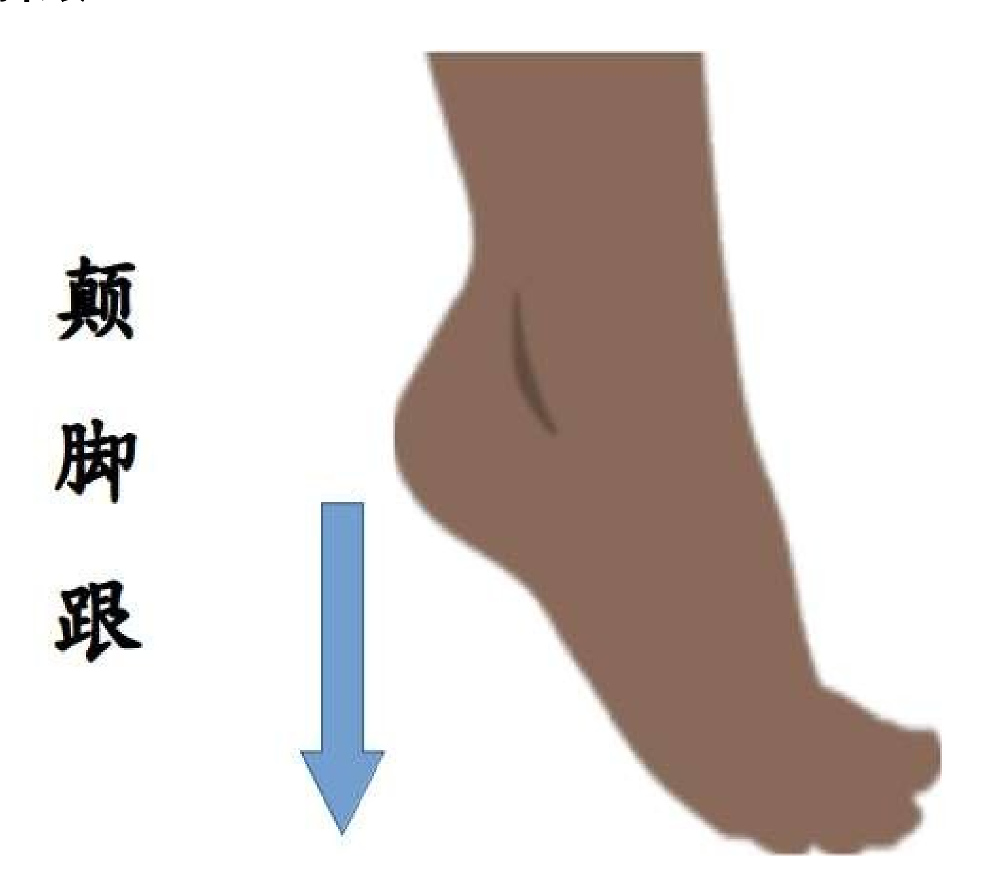
此步骤重复数次。

在步骤二中，你通过持吸，增加血液含氧量的同时，减少了二氧化碳的含量。这个过程会恢复神经系统的活力，使其更好地专注于某个主题。

进行此呼吸练习可能会引发头晕。要注意，当你感觉头晕时就停下来，坐下或躺下，正常地呼吸。你可以多休息一会儿，直到你觉得没事为止。

此呼吸练习通过强化神经系统的效率来提升你的注意力。在每当你觉得困乏，或是被动听讲座时注意力涣散，你都可以做这个练习。早晨，在你醒来后，直接试试，看它对你的效果如何。

颠脚跟



自由站立，双脚稍微靠拢，但不要碰触。尽可能高地踮起脚尖，接着猛地身体自由向下落在你的脚跟上。当你的脚后跟着地时，整个身体会受到震动，你可能会感觉到头部有稍许震颤。

在做颠脚跟的同时，请确保下颌肌肉完全放松。若放松到位，那么当你的身体随脚跟着地时，会感觉到牙齿在相互叩击。这就产生了压电现象，简单解释就是给整个颅骨的神经充电。

重复颠脚跟数次，但不要超过十五次。如果你觉得头晕，那就停下。

这个简单的练习会震动静脉血管，从而清除其内壁的沉积物。

共振之声

当物体（如空气）在特定的频率范围内震动时，你的耳朵就能听见声音。尽管人耳所能听见的频率范围很窄，但身体所受影响的范围却较广，即所谓的次声波和超声波。你可以利用声音来损害身体或利益身体。音乐可以被用于此目的。你很可能也听说过所谓的声音疗法。

人可以发出不同频率的声音。每当你感觉身体变虚弱时，此能力可以用来为身体的某个部位注入能量。你也可以用声音为整个身体赋能。以下是进行该练习的方法。

以放松的姿势自由站立。最有益的方式是赤脚站在森林的土地上。专注于你所欲赋能的身体部位。不断从你的体内发出声音，直到找到共鸣频率为止。接着只需以该频率发声即可，直至你觉得足够。

这个练习的目标是找到共振之声的频率，需通过感觉所选身体部位的震动来择取。你的注意力需聚焦于你所欲赋能的身体部位。在保持专注的同时，改变发声的频率和音色。

从你所能发出的最低频率开始，缓缓升高，到你依然感觉舒适的最高频率，接着回落，降到最低频率。在发出声音的同时，把注意力集中在你想要赋能的身体部位所起的反应上面。在共鸣频率下，你会感觉到那个部位最强烈的振动。

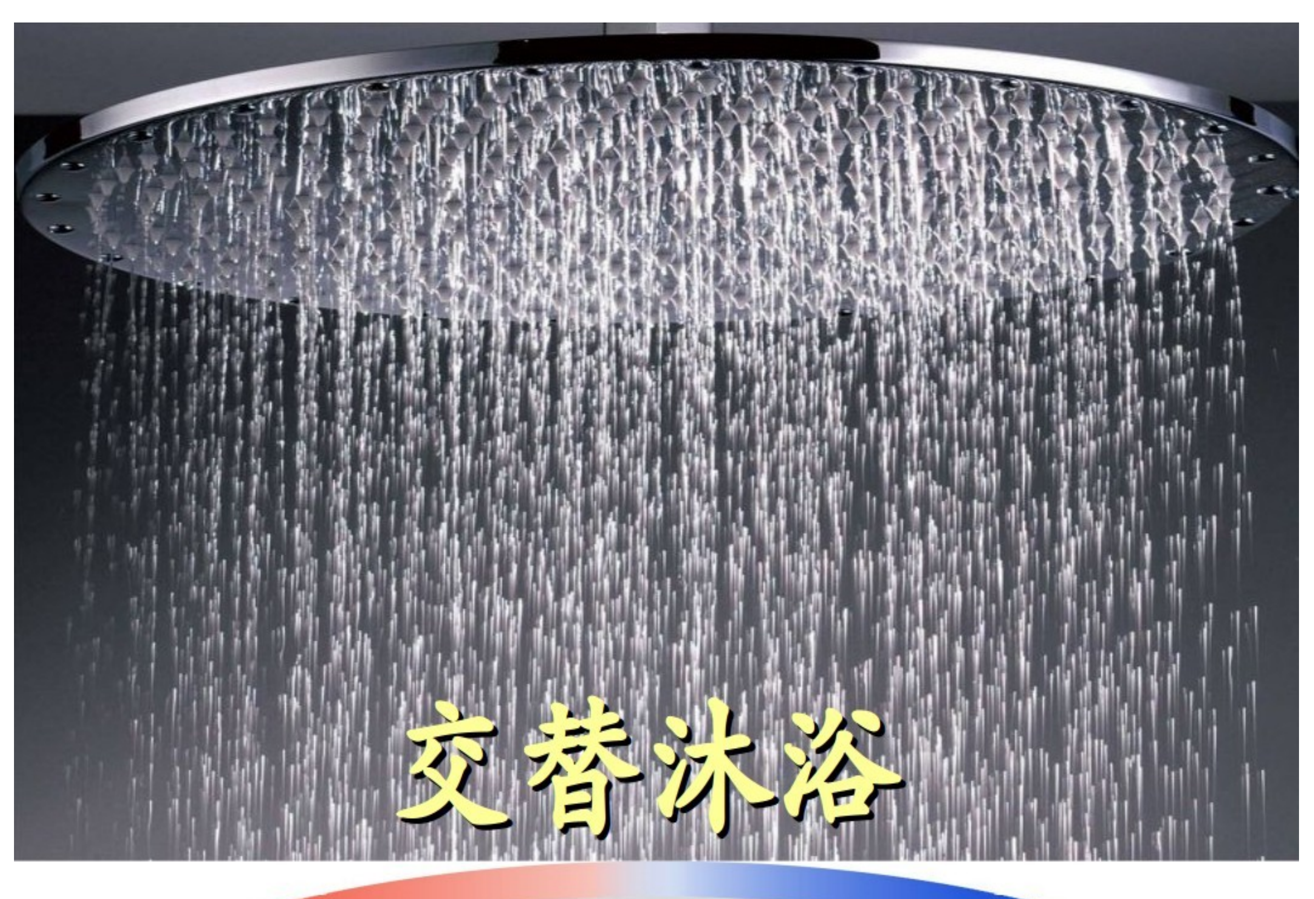
我建议你首先练习改变发声的频率和音色。在增减频率的同时，通过改变你的嘴型及舌头的位置与形状来改变音色。这可能需要一些练习。确保发出的声音是响亮的，但不要叫喊，这样更易于练习。

在改变发声频率与音色时，始终要专注于所选部位的感受。在共鸣频率下，你会注意到该部位的震动有明显的提升。

交替淋浴

变温淋浴会使你的身体恢复精力，并增强对温度变化的抵抗力。它会增强免疫系统，帮你的身体摆脱某些皮肤病。这个练习如此简单，你今天就可以开始了。我建议你把交替淋浴作为你的日常练习。

开始淋浴，接着把水温提升到你能承受又不至于烫伤皮肤的最高温度。它大约在 40-48℃之间。别烫伤皮肤，没必要这么做。





让热水流经你的整个身体，约 15-30 秒。然后突然将水温调至最冷。最有益的温度是在 4-15℃之间。让冷水流经全身 10-20 秒。接着，此冷-热步骤至少再重复两次。

请记住，要以冷水浴来结束。冷水将闭合你皮肤上的毛孔，使身体保持温暖。

低水温的淋浴器并不常见。在这种情况下，我建议你装两个浴盆，一个装热水，另一个装含有冰块的冷水。无需冲澡，你可以交替地进入浴盆，躺下去。进入热浴盆15-30秒，接着进入冷浴盆10-20秒，如此交替，至少三次。最后当然还是在冷水浴盆中结束。

在交替淋浴时不要使用任何香皂。你可以用硬刷子来清洁全身的皮肤。热水会打开你皮肤的毛孔，冷水则关闭它们。刷洗以及反复变化的水温落在皮肤上，可以清洁毛孔中的污垢和皮脂。

皮下毛细血管有时会被沉积物阻塞，那么血流就会受阻。因此，很多老年人都患有皮肤问题。你见过他们小腿部位皮肤的颜色吗？随着冷热水交替变温，静脉得以扩展和收缩。此种机械作用可帮助清除一些沉积物，从而有助于打开静脉血管的直径。

能量练习

人体是一个电子装置，需要电力驱动才能正常运转。太阳和地球也是电体，它们为生活在这个星球上的所有生命机体提供能量。当你在土壤或岩石上行走坐卧时，大地的电子会流经你的身体。太阳使空气中充满了电粒子，这些粒子也会进入你的身体。其他宇宙射线也进入你的身体。这三个来源都在为你的电体提供动力。

当你呆在一个身体与地球自然表面隔绝的地方，甚至更糟的是，太阳射线无法到达你的身体，你感觉如何？你是觉得神清气爽呢，还是精力充沛呢？可能都不是。

接着，你到森林里，让身体沐浴在阳光下并赤脚行走。现在你感觉如何？我猜，当然是更好。

没有充分呆在大自然中的人，身体动力可能会不足。动力不足的身体，尤其是若该状态持续时间过长，则会更为虚弱且无法正常运转。免疫系统没有足够的自卫能力，因此身体可能会得病。

为适当地给身体提供动力，你可能需要做一些能量练习。在此类型的练习中，比起身体的运动，你更要专注于将能量导向你的身体。有很多不同的能量练习，比如在中国众所周知的气功和太极。

你可以跟随不同流派，向教能量练习的大师学习，或者你也可以自己来做。有一个简单且非常适合大多数人的能量练习，我在研讨会中教过。以下是练习的方法。

找个最益于你练习的地方。最有益的环境是大自然，在海边的树和岩石之间。当然，你在任何其他地方进行能量练习都要比不练习对健康更有益。

自由站立，放松姿势。若你感觉站得稳当，那就完全闭上眼睛。否则，半闭即可。专注于你身体的感觉，即所谓的“能量流”。事实上，是人体的电活动使你产生最微妙的感受。你需要专注于这些微妙的身体感受。

当你保持对它们的专注时，你可能也会发现身体某些部位不是那么舒服，就像是某个部位想要动起来似的。跟随这种感觉，让那个部位的肌肉活动起来。这可能会促使你移动手指、手部、腿部、头部，腹部，乃至全身。

在此练习中，最根本的是你要充分地聚焦于身体对能量流的感受。当你专注于此，你会发现所谓的能量阻塞，然后你就能够通过运动相应的肌肉来释放该阻塞。请记住不要关注肌肉的运动，你只要专注于能量流动，让肌肉自行运动即可。

这是最基础的能量练习。你练习得越多，就越能感受到身体的能量及周围环境的能量。在此基础练习上，发展出了很多增强能量的技术。它们被赋予不同的名字，并发展成为能量练习的流派或体系。

遵循流派教导的大多数人并没有意识到，能量练习的精髓并非他们所进行的运动，而是对生命能量在体内运动的感受与操控。

树的练习

我在跟树学习时发现了“树的练习”，尤其是在观察它们的光环时。比起物质性，树是一种更富于灵性的存有，它们亦是绝妙的老师。有些树的高度可达百米以上，其冠比四层楼还高。你能想象这些树的根系结构得有多大吗？确实，这是因为它们必须支撑这么大的直立结构。

在心识中存有这样的一棵大树：它的根吸取来自地球的生命能量，它的树冠吸收来自太阳的生命能量。如果你好奇，可以拿个电压表，将其电极分别连接在它的树干上，看一看电势差。电流经过树木。

在未糟受破坏的自然中，树可以存活一万多年。在整个生命中，它们支持着许多存有，比如蠕虫、昆虫、鸟类和猴子。

请看下图以理解树的练习。



自然站立，放松，让自己感觉非常稳定。花点儿时间，专注感受你身体的重心，它在腹部，肚脐下面一点儿。两脚分开，约与髋同宽。手的位置并不重要，让它们处于自然位置即可。

此练习的关键在于你的想象和呼吸。在想象一股能量流之时，屏住呼吸。只要你能不费力地屏住呼吸，就一直保持这个影像。当你开始呼吸时，停止想象。

首先分别学习第一阶段，接着第二阶段，最后是完整的练习。之后，当你可以轻松地掌握整个练习，就无需进行第一和第二阶段了。

第一阶段：

吸气，比你通常的舒适屏息量再稍多一些。吸气……屏息。当你开始屏息的那一刻，开始想象。想象一下，一股能量流自地球流入你的双脚，进入双腿，直达身体重心。这个点也称为“丹田”，它相当于身体的电池。你可以想象你正在为你的电池充电。

当你无法坚持屏住呼吸时，停止想象，然后正常呼吸。正常呼吸几次，以便为下一轮吸气和屏息做好准备。接着重复上述整个过程。

重复此阶段数次。接着休息一两分钟，正常呼吸，享受即可。

第二阶段：

步骤完全相同，但有一个明显的区别。能量流是从太阳或天空流入你的头部，流经身体直达丹田。重复此阶段数次，直到你感觉舒适，被太阳/天空的能量充满。

第三阶段：

在第三阶段你将两股能量流合并。屏住呼吸，同时想象两股能量流。一股来自地球，另一股来自太阳。两条能量流汇聚丹田。

重复此练习直到你感觉精力充沛。请勿过度练习，因为这可能会引起头晕或其他不适。

当两股能量于丹田处交汇，它们会自动盘旋并形成漩涡。我建议你不要想象那个漩涡，不要打扰它的自然运作，让它自行发生即可。

如我所提及的那样，你的手位并不重要，然而，有些人会发现，当他们以某种方式握住或缓慢移动双手时会更为简单。如果你觉得有必要，就自由尝试。有些人会感觉到越来越大的能量球从丹田处膨胀，所以他们把手放在那里，就像抱着这个球似的。如果手扰乱了你的想象，就忘了它吧！

没有必要去想象能量流的颜色，因为它不重要。然而在练习时，你可能会看见颜色，但无需注意它们。

记得要赤脚站在自然的土地上。当然，进行树的练习时，最有益的地方就是大自然。你也可以在其他任何地方做这个练习，甚至是在飞机上。因为关键是在于你的想象。无论如何，我建议只要有可能，就去大自然中做练习吧。

体力活动

人类的身体需要电来正常运转。当身体的肌肉交替进行拉伸和放松时，肌肉就会产生电。当肌肉长时间不运动时，就会变得无力，这就是为何你若久不运动，就会产生疲劳、困倦、无精打采之类的感觉。接着，运动几分钟就足以让你重新感到精力充沛。

要意识到，身体需要定期进行一些最低限度的肌肉运动。若是你的肌肉没有这种最低限度的运动，免疫系统就无法充分发挥其最大功效。每天从事体力活的人，可能不需要运动。那些从事坐着或站着工作的人，可能需要一些体力运动，以保持身体的良好体型和健康。每个人都有自己的独特需求。

我建议你详细制定一套适合你身体所需的简单运动，并定期练习。无需做很多运动。大多数不干体力活的人，每天练习 3-5 次就够了，每次 3-5 分钟，合计一日 9-25 分钟。

实际上，即便你每日只进行一次 5 分钟的练习，与不做任何体力运动相比，它也着实会对你大有裨益。

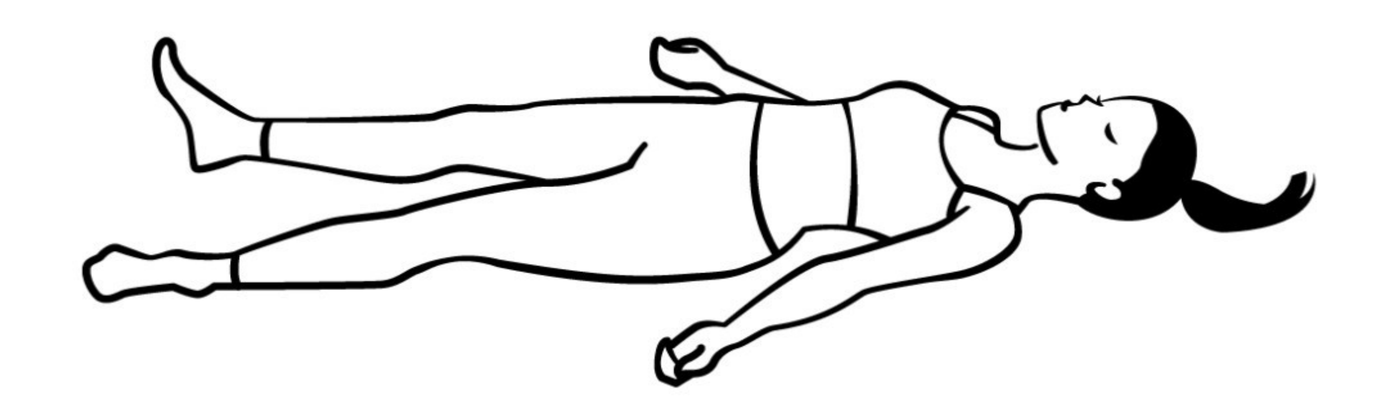
在自然的水域中，尤其是在海洋中游泳，这是最有益的体力运动。游泳时几乎人体所有的肌肉都在运动。海水包含的物质非常接近人类血液所包含的物质。当你的身体在海水中时，皮肤会吸收身体所需的元素。晴天时在海水里游泳特别有益。

要意识到，如果你的身体没有充足的肌肉活动，是无法保持完美的体形与健康的。一些慢性病患者在他们开始进行有规律地运动之后，很快就康复了。总之，即使生病了，你也应该运动你的身体。当然，不要过度运动。

全身放松

身体肌肉有用于工作的时间，也应该有用于深度放松的时间。显然，当你休息时，特别是当你躺着的时候，你身体的肌肉就会深深地放松。同样，当你坐着，并非所有的肌肉都需紧绷。我的意思是，在很多情况下，人们还会让自己的一些肌肉保持不必要的紧张状态。

如果肌肉不必要地紧张，可能会引起疼痛。也可能会因压迫神经、血管或关节过久，引发疼痛或慢性疾病。慢性病的其中一个原因就是过长时间让肌肉不必要地紧绷。有意思的是，大部分人都没有意识到自己多余地紧绷某些肌肉，特别是在他们情绪激动的时候。



为了照顾好你身体的肌肉，有时你需要让它们工作，有时你需要深深地放松它们。有个简单的全身放松练习，你可以在休息时和入睡前进行。

仰卧，躺在不太硬也不太软的平面上。如果你的床太软，你的身体永远都不能得到很好的休息，因为它躺在不自然的位置上。当你仰卧时，身体应自然挺直，不能呈弧线。

在躺下时，闭上双眼，注意力集中在头顶。感觉该部位是否紧张。如果是，完全释放它。再往下，到前额，然后深深地放松它。接着把你的注意力转移到耳朵和脸部，同样地，再次深入地放松所有这些部位。

继续，注意力向下移动到你的脖子，释放所有的紧张，确保整个颈部深深地放松。更进一步向下，聚焦于你的双肩，深入此部位的肌肉中，感受，再感受。确保它们真正地、深度地放松。

随后继续此步骤，逐块放松肌肉，一直到你的脚趾，完全放松它们。

此为第一遍，自头顶到脚趾。现在以相反的路径进行，此为第二遍，它加深你所有肌肉的放松状态。你应会感觉到深层的放松。你可能会在做此练习时睡着——没关系，你将会睡得很香。

当你首次进行全身放松练习时，可能在第一遍就得花上十几分钟的时间。你对每一块肌肉放松地越深，用时就越长，但会使你的身体获得清爽健康的放松。

在你进行此练习时，可能会发现某些地方的疼痛。疼痛通常意味着该部位有健康问题。去除疼痛应该不难，只要在该部位保持进一步的放松。当你感觉该部位已深深地放松时，想象温暖和能量在那里显现，直到疼痛消失。治疗某些肌肉和关节问题，这是个简单且有效的方法。

觉察进食

显然，吃是人们最重要的活动之一。进食是为你身体提供所需物质的一种方式。为了给予身体以适当的支持，有很多饮食方法和建议都是关于吃什么，什么时候吃和怎么吃——我所知道的所有这些，都是有害的。

对此，请思考一下，人类的身体需要成千上万的物质才能正常运作。你的身体需要以适当的量在正确的时间消耗特定的物质。为给身体最好的照顾，你得知道你的身体在什么时间，需要多少量的一切特定物质。

为使其更为精妙，就要意识到你的身体是在不断变化的，因此它的需求也在改变。此刻，你的身体可能需要103毫克的碳酸氢钠，但在明天的这个时候，这个量就可能会过多或过少。因此在所谓的饭点进食，对身体而言弊大于利。

想象一下，你的身体需要水。你有机会喝到最神奇的水，它可以令人起死回生，被称为“生命之水”。喝的时候，在某一时刻，你觉得口不渴了。此时你就该停止。如果你继续喝，你的身体会视之为多余的水。过量引入身体的任何物质都会成为毒药，必须被清除。你看，即使喝了最神奇的水，也会毒害你的身体。

你如何知道自己的身体需要何种物质，在什么时间，需多少量？要给你的身体以最好的呵护与滋养，这种知识必不可少。如果你遵循特定的饮食，显然会伤害你的身体，从上述关于身体所需物质的解释中，你可以得出结论。

要知道，即使是营养科学也给不出令人满意的建议。

如果你能清晰地感觉到，自己的身体在什么时候需要消耗什么，消耗多少，那么这个问题就可以得到解决。其实，这种能力对人类来说是很自然的。事实上，人类生来就有这种能力，可以感受到自己的身体需要在何时消耗多少量的何种物质。

然而，当我们还是婴儿时，父母喂我们食物。父母通常是根据他们认为婴儿应该吃的东西来喂养自己的宝宝。有些父母强迫孩子吃饭桌上的东西，而不是孩子身体眞正需要的东西。显然在这种教育下，感受身体眞正需求的天然能力无法得到发展，相反地，它被抑制和遗忘了。

觉察进食可以发展你的先天能力，以感受自己身体眞正的营养需求。每当你感觉到饥饿或口渴，你就可以实践觉察进食，只需遵循以下步骤。

步骤一：

当你感到饥饿时，切勿进食！听起来可能有点儿奇怪，然而，这是开启你觉察进食练习的重要步骤。显然，当你吃饱喝足时是无法练习觉察进食的。

每当你觉得饥饿或口渴时，停下来坐几分钟，放松，自由地呼吸。问你自己："这是什么？"不要回答这个问题，因为它并非针对智能。你是在问你的本能，因为它负责与身体滋养相关的所有程序。

放松，闭上眼睛，问："这是什么？"接着，只需感觉就好，感受答案。不要有任何想象或期待，只是保持放松并感受你的身体。我再说一遍，感受你的身体。

在整个过程中，始终专注于感受自己的身体，这是正确进行觉察进食的关键。请记住，**持续保持专注于感受自己的身体**。不要改变你的焦点，哪怕是一秒钟。一旦你改变或失去了焦点，实际上你就停止了觉察进食。



持续不断地对你身体的感觉保持全然地专注。

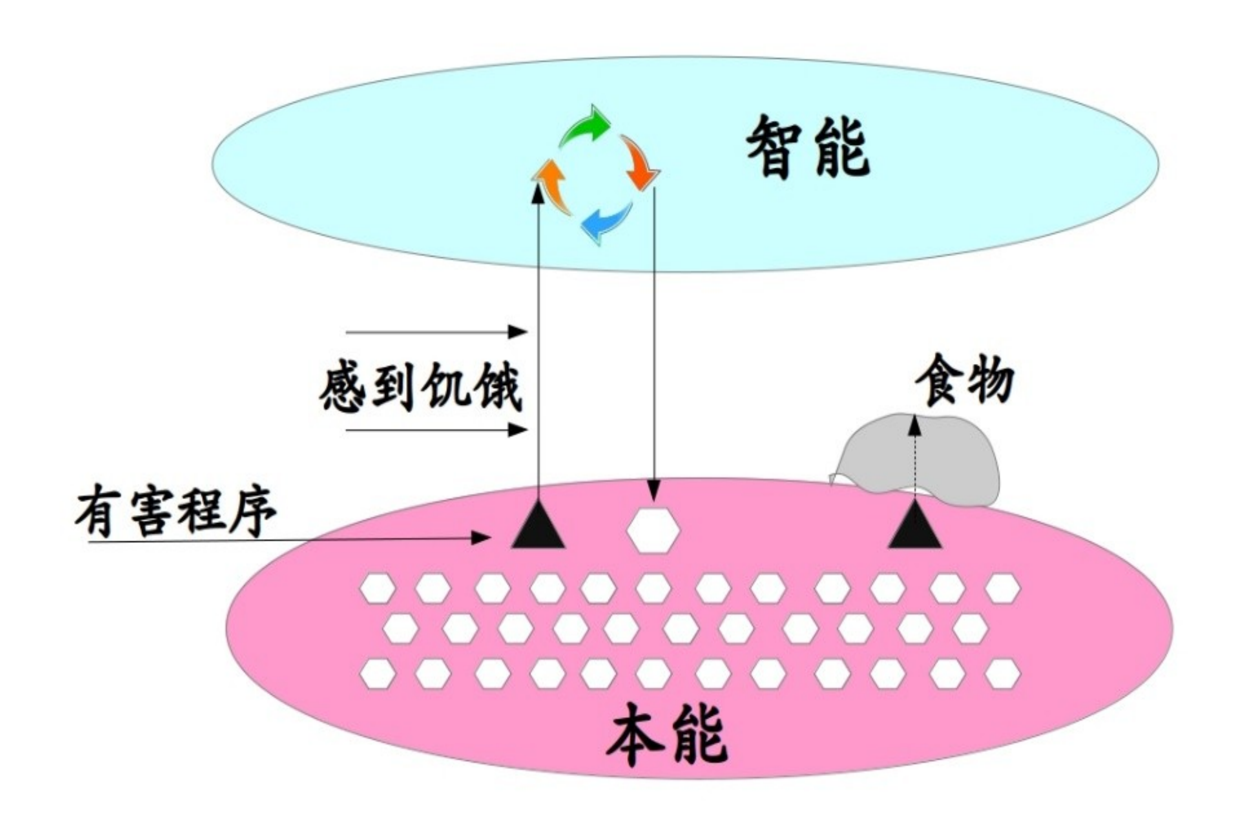
在你问“这是什么”之后的这个阶段，会发生什么？往往，在几秒钟之内，你的饥饿感就消失了。这意味着你的身体不想要食物，你觉得饿是另有原因。也许下次你会接收到来自本能的答案。

下次，当你感觉饿的时候，就开始进行觉察进食。当然，你不要急于求食，而是停下来，坐下，放松地问自己：“这是什么？”等待……专注……这次，饥饿感并没有消失。等待，保持放松，完全专注于你身体的感受。你的身体正在向你传递信息，你得学习感知这些信息。要记住，信息不是智能层面的，它来自于你的本能。

在保持对身体感受的专注时，可能会突然出现一个幻觉，一个使你心绪不宁的念头，一阵出乎意料的感受或情绪。这些都是来自本能的信息。专注于它的含义。花足够长的时间来充分使其显现并解决它。刚才发生了什么？请看下图。

有时，当你感到饥饿，是因为你的本能在向智能发送信息。你还记得，本能由程序和数据组成。它也有一些用于自我防卫的程序。每当本能发现有害程序，即所谓的病毒，它就给智能发送信息。有害病毒可以是任何东西，通常是坐落在记忆中的某个未被解决的情绪问题。本能不具备思考能力，因此它得向智能发送信息，而智能可以通过思考来解决问题。

在本能向智能发送有关解决问题的信息时，你就会感觉到饥饿。如果你没有修习觉察进食，你就会在此刻进食。进食会使你停止该传送进程，因此你会伤害到自己。该问题仍未解决。



那就是为何你需要专注于你身体的感觉，专注于自本能中浮现的信息。如果你做得恰到好处，将会觉察到存在于你本能中的问题，并且你也能够照顾它，解决它。当然，到那时，饥饿感就会消失，因为你的身体不再寻求食物。

你看，觉察进食也是一种心理自我疗愈技术。这是为什么超重者练习之后，能减轻体重并获得健康。食物上瘾者，也能从瘾症中摆脱。那些喜欢垃圾食品味道的人，也可以通过使用觉察进食来修复。

步骤二：

你感觉肚子饿了……停止……放松……问："这是什么？"始终专注于来自你身体本能的信息。没有明显的问题？本能中没有出现什么特别的东西，但你还是觉得饿。这意味着你的身体需要消耗点东西了。



问这个问题："你想吃什么？"接着在你的想象中罗列出食物清单。你将会感觉到清单中有一个或多个食物对你产生了某种强烈的吸引力，甚至像是来自身体的吮吸。这就是你的身体所需消耗的东西。

记住，不要有丝毫松懈，保持全神贯注，聚焦于来自你身体的信息，身体的感受。如果你失去了焦点，你的觉察进食进程可能就会出错。

假设在罗列食物清单时，你的身体选择了苹果。这意味着你的身体在此刻需要苹果中的物质，所以你需要拿个苹果来吃。

不要着急，不要失去你的焦点！我说过，你必须始一直保持专注于你身体的感受。所以，此刻，在专注于身体感受的同时，有意识地向苹果的方向移动。以不干扰你注意力的方式，缓缓地移动。

别急。先看着那枚苹果。你现在正用眼睛进食。是的，眼睛可以发送并汲取生命能量。当你看着某物时，你可以汲取它的生命能量。当你看着苹果的时候，你就在汲取它的生命能量。

在汲取苹果的生命能量时，你可能会觉得你的身体在说："够了，我饱了。"是的，别惊讶，这眞的会发生。如果你感觉身体告诉你，它已吃饱了，就结束觉察进食。你已经饱了，无需再继续，直到下次你感觉到饥饿为止。

下次，当你感觉肚子饿了，就开始觉察进食。过程和前面一样。让我们想象，这次又是苹果。你现在正在用眼睛吃它。嗯……"不够，我还是饿。"——你的身体告诉你。

继续。将手靠近苹果。感觉。除了感受身体，也要感觉苹果的生命能量正通过你的手被吸入你的身体。汲取能量，直到你的身体感觉饱了。

如果用手摄取食物的生命能量还是不能让你感到满足，请进入下一步。

缓缓地，在专注于你身体感受的同时，拿起苹果，靠近鼻子闻一闻。闻是进食的另一种形式。闻苹果，直到你觉得饱为止。如果闻也不能使你的身体得到满足，则可进入下一步。

用嘴触碰苹果。舔一舔，感觉它的味道。要记住，持续专注于自己身体的感受。当你用舌头舔食物也不能使你饱腹的话，请继续进行觉察进食。

如果你还觉得饿，就慢慢地、少量地咬一口你的食物。接着开始咀嚼。

现在我们来看看整个觉察进食法中的第二个最重要关键点。**长时间咀嚼**。是的，长时间的咀嚼至关重要。如果你咀嚼得不够充分，觉察进食将无法正常运作。

咀嚼，慢慢地咀嚼，时间要够长，直到你嘴里的食物变成液体。不要停止，继续咀嚼，咀嚼食物的液体，直到你觉得它的味道发生了改变。这是非常重要的时刻，咀嚼的食物，味道发生了变化。

这是关键时刻，因为味道的改变告诉你，嘴里的食物已准备好进行下一步的加工了。为了进一步加工食物，你可以把它整个儿吞下。你也可以吐掉它。

我再说一遍，这是觉察进食中的一个极为重要的时刻。当咀嚼的食物味道发生了变化时，你会感觉到你的身体是想要它进入胃里进行下一步的加工，还是想要把它吐出来。当味道变得很糟糕时，身体告诉你应该把它吐掉。当味道变得不错时，你可以把它吞下。

我可以猜到你现在可能会想什么，特别是当你已经把食物咀嚼到味道发生改变的时候。这个动作如此费时，太无聊了。确实如此，我同意，然而该步骤不能跳过。

我的意思是，如果你未经充分咀嚼就吞下食物，它将永远得不到正常的加工。是味觉的改变向你发出了食物可进行下一步消化的信息。有时候它不应进入胃里，所以，如果你咀嚼不足，并在食物味道改变之前就吞下，你将迫使你的身体去处理那些未准备好正常消化的物质。

咀嚼涉及了物理和化学的过程。你的唾液中含有同咀嚼的食物发生反应的化学物质。化学反应需要时间，无法被缩短。请注意这一事实。

我也意识到，在读完觉察进食的全部描述后，有些读者会这样想：“花上半个小时只为吃一口食物，我可不是疯子。”

确实，当你第一次练习觉察进食，可能会花上好几分钟甚至半小时。然而，当你坚持不懈地练习，你将发现你可以越来越自动地、越来越快速地进行它。

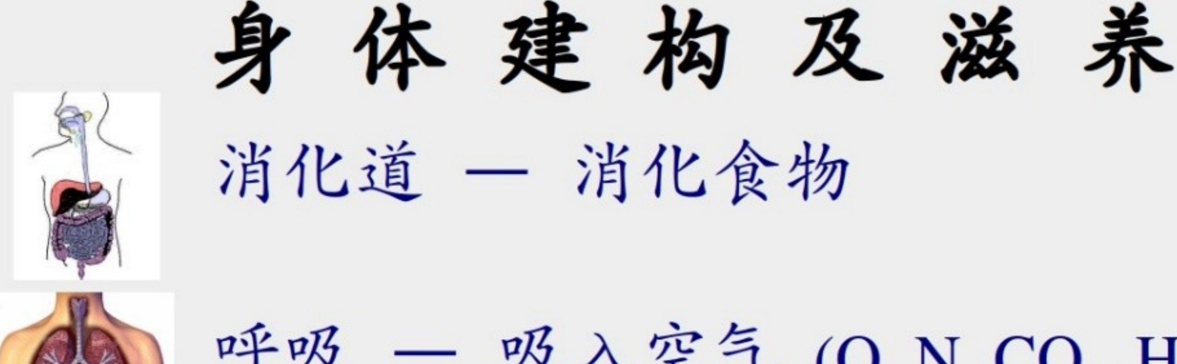
“练习成就大师。”觉察进食练习也造就觉察进食的大师。觉察进食大师可以在半分钟之内或更短的时间内完成整个觉察进食的过程。如果别人看你，不会发现你正在进行觉察进食。然而，咀嚼的过程不能缩短，因为物理和化学过程需要时间。

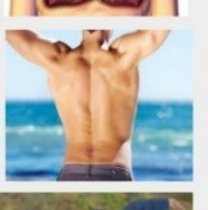
成为觉察进食大师是非常值得的。诸多益处在此我就不提了。其中之一是，你将发现你的综合敏感性有了极大的提升。以后，你只需在远处看一眼食物，就足以知道它对人类身体的影响，它是有毒的还是有益的。

觉察进食，即使没有完全按照描述的方法来练习，它也是一种有效的自我疗愈方法。信不信由你，很多练习觉察进食的病人，都恢复了健康。有些被诊断为“不治之症”的人，在几星期之内就完全康复了。

身体的建构及赋能

人体是由五种不同的方式来构建与赋能的。我将对它们进行简短的描述。请看下图。









消化道

这似乎是显而易见的，人类将称为食物的物质摄入身体，在那里进行物理和化学加工。这个过程中的某些产物被用于构建人体细胞并使其温暖。其余的则未经加工就被排出体外。

顺便问一句，你是否知道你消耗的食物中有百分之几被排出体外？百分之百。是的，就是100%。换句话说，你消耗的所有食物都会被你的身体以粪便、尿液、气体、汗液、血液、水、皮脂、死细胞等形式排泄出去。人的一生消耗

数十吨食物，但他们的体重还是差不多。即使当人达到了世界最胖的纪录，也比他们吃的东西要轻上许多许多。

如果人体100%排泄所吃的食物，那我们干嘛要吃？事实上，100%并不确切，留在体内的是所耗物质的能量，令身体保持温暖并提供动力。消耗、消化和排泄的过程，实则更为复杂。此处无需赘述，只要注意一件事，最好的食物来自于大自然，不经任何加工即可食用。

人体与大自然完全相容。这意味着**大自然为人类提供了完美的食物。**完美的东西无法变得更好，因为“完美”的意思就是“最好”。也就是说，你无法通过加工或进行所谓的“烹饪”来改善大自然的食物。任何加工都会使食物变得不再完美，也就是说对身体不好。

当你食用大自然中的东西，不论是植物或动物，要确保它是活的，因为“活的”意味着最新鲜且未经加工的。对人体而言，最重要的是消耗有生命的食物，因为身体吸收生命能量。所有被吃进去的物质，在体内加工之后，都会被排泄出去，但被食用的动物和植物的生命能量却会被吸收。要意识到，你的身体用于消耗生命物质的功能设计是完美的。

当人类消耗没有生命的物质（即被加工过的食物），他们的身体无法从中吸取任何生命能量。相反，身体必须用它自己的生命能量来处理吃进去的食物。这是人体动力不足的主要原因之一。动力不足的身体易于生病且更快衰老。

在某些情况下，进食可被放弃，因为它变得多余。有人不吃也不喝，不论他们的身体机能有多么完美——他们被称为“辟谷者”。

辟谷者在辟谷的状态之中。辟谷是一种心识的状态，身体在此状态下完美运作，即使它从不要求吃喝。辟谷和不食是另一个庞大的话题。你可以在我的另一本名为《科学辟谷、断食小百科》（2018年，第二版）的书中，阅读辟谷和不食的相关内容。

呼吸

肺是为食气所设计的人体装置。空气被人体用于制造蛋白质。人类或动物的身体利用所吸入空气中的氧气、氮气、二氧化碳和氢气，合成构建身体细胞所需的蛋白质。

我猜你并不知道身体的这项功能。的确，空气是食气者的食物。你，正如其他人和动物一样，都是食气者，因为你必须呼吸空气才能构建身体。

对人和动物生活最有益的地方是森林，最糟的就是没有绿植的城市。在日间，人们工作时需要能量。为提供能量，人体会燃烧自身的碳。为有效地燃烧炭，需要氧气。因此，白天你需要呆在一个充满氧气的地方，那么你就会有足够的能量做你的工作。树林在白天会产生大量的氧气，尤其是在晴天。

在夜间，当身体休息时，它会进行自我再生。主要的再生功能是构建细胞。细胞是由空气合成的蛋白质来构建的。为提高构建效率，用于构建蛋白质的空气必须包含更多的二氧化碳。在夜晚的森林中，植物产生更多的二氧化碳。这就是为何森林是晚上睡觉的理想之地。

皮肤和眼睛

显然，你的眼睛是感光装置，但你可知道你的皮肤也一样吗？阳光是来自太阳的食物，而吃太阳食物的装置就是皮肤。阳光提供了所谓的“高频震动的食物”，而你的皮肤就是为了完美利用它而构建的。

要意识到，阳光对人类的生命至关重要。没有阳光，人体将无法长时间存活。主要是因为消瘦，这意味着营养不足。皮肤是一个精密的工厂，为人体提供消化道所无法提供的必要营养。

因此，让全身皮肤每天在阳光下暴露足够长的时间，这非常重要。若是你的皮肤没有晒足太阳，不奇怪，你的免疫系统不足以有效运作。除此之外，阳光的缺乏也是皮肤病的主要原因之一。

防晒霜

顺便说一句，别做傻事，在你的皮肤上涂抹所谓的防晒霜。此类霜和乳液大多都添加了毒素。无论是液体还是气体，只要接触了你的皮肤，它都会在几秒之内进入你的血液。为什么你会选择将化学毒素引入你的血液并在你的全身循环呢？

我建议你最好不要相信那些宣称通过使用防晒霜来促进皮肤抗癌的广告。事实上，情况恰恰相反。许多防晒霜中包含的化学物质会导致皮肤癌。正是阳光，尤其是紫外线辐射，破坏了皮肤的癌细胞，并治愈皮肤的许多疾病。

当然，就像任何进食一样，别让你的身体吸收太多阳光。不要让你的皮肤在阳光下暴露太久。如果这样做，你可能会灼伤皮肤，这可能会危害你的健康。

每天都让你的皮肤晒晒太阳，这是个很健康的做法，但是要有计划地增加阳光下的暴露时间。如果你的皮肤是浅色的，第一天只从 10 分钟开始即可。次日，全身在阳光下暴露 13 分钟。第三天，让它晒够 15 分钟。接着，每一天都增加 3-5 分钟。

你可以更慢，或是更快，但需非常谨慎。与其冒着皮肤被灼伤的风险，不如慢慢增加暴露时间。每天一小时的日晒对全身皮肤来说，应足以使你的皮肤和免疫系统保持健康。

太阳镜

一句警告：切勿使用太阳镜，除非太亮你看不清。为什么不用太阳镜？嗯，你的身体是完美的，它是为在大自然中生活而设计的。如果你的身体需要太阳镜，你就会生而具之。你见过戴着太阳镜出生的婴儿吗？你见过戴墨镜的动物吗？

你的眼睛需要多少阳光，就像鱼儿需要多少水一样。阳光对你身体的正常运转是必不可少的。你的眼睛旨在吸收阳光，因为阳光通过你的眼睛，控制着你身体的生物节律。

当阳光落在视网膜上时，电子信号会通过神经从视网膜传导入你的大脑。这些电子信号会影响大脑的松果体和脑下垂体。这究竟有多重要？好吧，如果你对所谓的“灵性自我发展者的解剖学”感兴趣，你可能会知道松果体的重要性。长话短说，松果体是物质世界和精神世界之门。没有松果体，你就只会像一台先进的人工智能机器。

脑下垂体——长话短说，有时被称为“主腺”，因为它影响着许多身体功能。可以说该腺体调节着你整个身体的化学反应。

戴上太阳镜时，你就阻断了身体所必须的太阳食物，而这些食物是可通过眼睛传递的。如果你经常如此，你就别指望自己的身体会完全健康了。你的内分泌系统将无法正常运转，这可能会导致所谓的慢性疾病。

在某些情况下，建议使用太阳镜，例如，你在强烈阳光照射下的白沙滩或雪地上。另外，当你正顶着太阳开车，看不清路况时，显然使用太阳镜是明智的选择。

运动

之前，当我描述“身体工具”时，解释过身体运动和能量练习。这种肌肉运动为身体提供动力，是维持身体正常运转的必要条件。显然，当身体停止运动的时间过长，它的生命就会结束。

心识

你可还记得，你的身体是你心识中的影像？这意味着，你的身体是依据你在智能层面持续专注的影像来塑形的。你是否注意过统计学的相关证明，快乐者比悲观者明显长寿？我所见过 90 岁以上的人，都是乐呵呵的。从另一方面来说，据统计，易怒的人死得更早。统计学表明，悲伤会使人经历更多的疾病。

内在喜悦和观想是两种心识工具，你可用它们来塑造身体使之健康长寿。为你的观想创造一部逼真的电影，你**看见自己永远都是喜悦健康的人**。要注意，你如何对他人谈论你自己。

你决定自己的身体能存活多久，主要的因素就是你生命的意志。你生命的意志有多强？你在生命的延续中看见多少意义？你对体验自己的生命兴奋到怎样的程度？在你的人生中可有任何目的或目标？

有些人说：“我不在乎，因为我看不见活着的意义。”或是说：“所有这些都是没用的，毫无意义的，那我为什么要继续活着？”或是说：“我受够了，我已厌倦我的生活。”这些，或类似的影像一直在脑海里浮现，都是生命意志薄弱的表现。持有这种念头的人会缩短自己的生命。许多专注于此种影像的人，遭受病痛，使他们更快地接近死亡。

生命的强意志力，会让你满怀激情地生活。即使生命带给你悲伤，你也在眞正地享受着生命。即使是在生命最具挑战的时刻，你也绝不会想到死亡。你有想要实现的计划和愿景。你相信自己拥有使命，有重要的目标要实现，等等。如果这些你都有，你的生命意志就是强有力的，并且你很可能会长寿。

研讨会架构

这本书仅是我在研讨会、论坛或线上小组教学的一小部分内容而已。我更喜欢与人们在线下交流，这样我们可以在近距离看见对方并感受到彼此，如此我可以更有效地与你分享资讯，比起任何远距离的分享，你也会受益更多。

请看下图，它呈现了我研讨会教学的分支架构。



“唤醒你的觉知与内在力量”位于这棵树的底部，树干从根部生长起来。该研讨会是我所有教学的基础，这意味着学习最基础的资讯。所有其他研讨会的教学都是基于此根基来构建的。事实上，本书的内容涵盖了此基础研讨会的大部分内容。

“梦想成眞”研讨会包括解释心识是如何产生感官所感知的物质现实的。它对观想进行了详细的技术说明。有些实际案例，我们也会练习，如何创造不同的渴望的结果。我还描述一些通过练习观想而实现的所谓“奇迹”示例。

“完美健康及自我疗愈”研讨会包括对创造人类健康因素的基本理解。它描述了环境因素和人类对健康有害的活动。你可以学习支持健康的心识与身体工具，以及有效的自我疗愈技术。

“大自然中的恢复与再生”研讨会在特别选定的自然环境中举行。它可能是有着森林与河流的山脉，也可能在海边。教学资料涵括进行正确的断食、自然疗愈资源的实际应用以及与自然元素进行沟通的方法。该研讨会的主要部分是练习。练习可以帮你修复身心。几天之内，人们就会感觉到自己的身体重新焕发活力。

“大自然中的开悟与重新编程”是我在南美洲（如厄瓜多尔或巴西）组织的高级研讨会。我们使用高阶自然技术和丛林草药来有效消除身心问题。在适当的技术准备之后，我们会在白天和夜晚的仪式上进行南美的萨满疗愈技术。大部分学员都能深深地经验到自己的精神世界，这能帮助他们摆脱长期存在的生活问题，甚至会进入开悟状态。

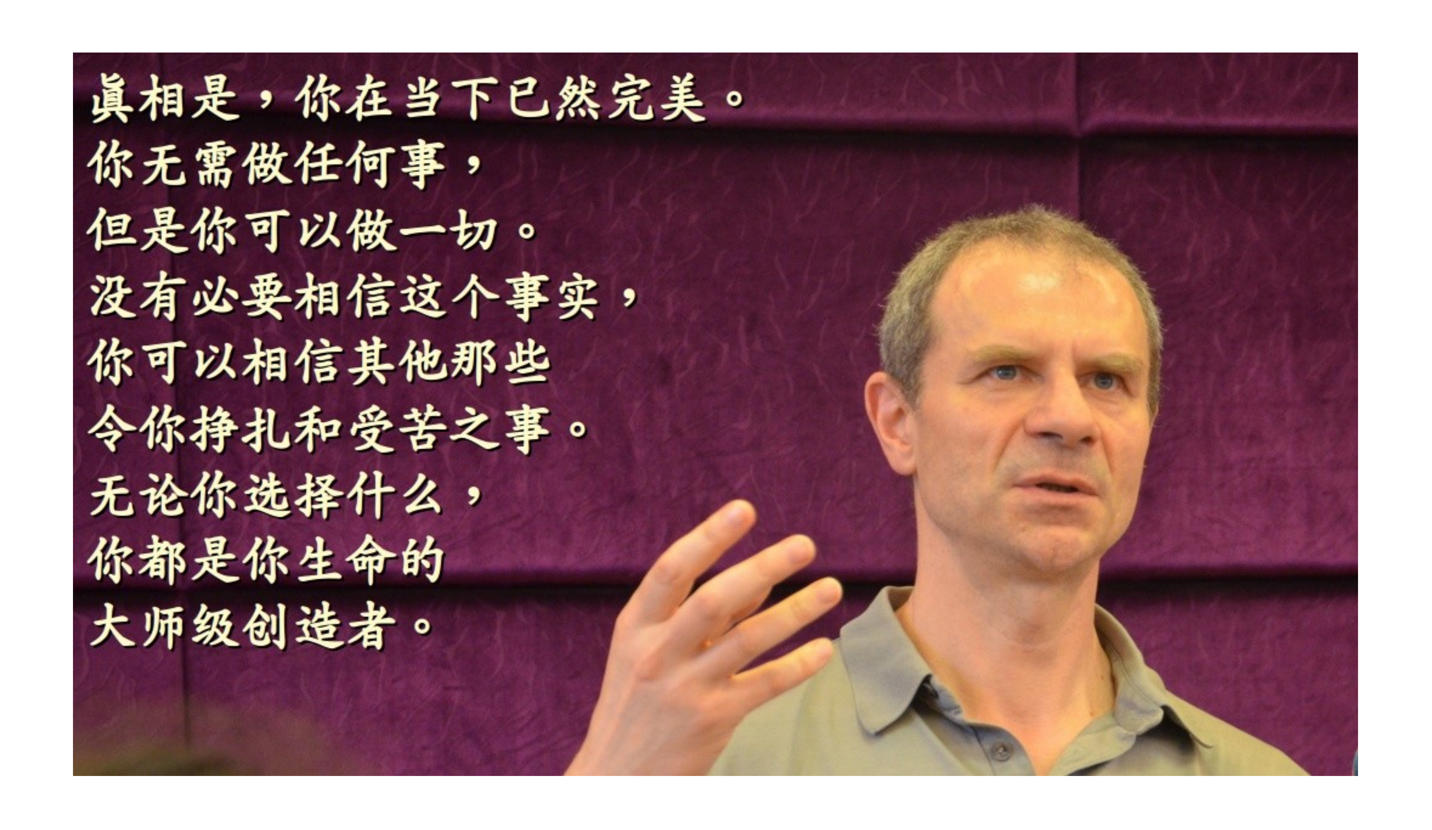
“适当的营养”研讨会讲授人类身体构建与赋能的五种方法。它详细解释了适当营养的九个原则。你将了解到人们进食的许多原因。强大而高效的觉察进食法，也会得到详解与实践。

“全辟谷，不食”研讨会是为那些追求不食生活的人而设计的。它会使你理解断食、不食与辟谷之间的区别。察觉何时以及如何进入不食与辟谷状态是可能的。你可以学习到一些助你达成辟谷或不食的方法。

继续

这本书如同有意识地自我发展之路的起点，你可以继续你的自我发展。实践这本书所描述的练习，会使你在掌控生命——这场你正在玩的游戏中，飞得更高更远。

除了继续发展外，你也可以选择什么都不练习，被动地享受一切的发生。即使你什么都不做，你也在玩生命这场游戏，如同你坐在一只随波逐流的船上，但是从不划桨。



我在继续创作《人类根基教育》的后继书籍。第二本书名为《健康和自愈》。我的书可以免费下载。请与他人分享。



大师们，请享受生活。保持联系。